# МЕДИЦИНА

# И

# ГИГІЕНА.

составленная

ДОКТОРОМЪ МЕДИЦИНЫ И ХИРУРГІИ СТАТСКИМЪ СОВѢТНИКОМЪ

*А. Чаруковскимъ.*

ИЗДАНІЕ ВТОРОЕ,

ВНОВЬ ИСПРАВЛЕННОЕ

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

САНКТПЕТЕРБУРГЪ,

ВЪ ТИПОГРАФІИ ЭДУАРДА ВЕЙМАРА.

1851.

ПЕЧАТАТЬ ПОЗВОЛЯЕТСЯ

съ тѣмъ, чтобы по напечатаніи представлено было въ Цензурный Комитетъ узаконенное число экземпляровъ. С. Петербургъ, 18 Сентября 1851 года.

Ценсоръ *Н. Пейкеръ*.

# СОХРАНЕНІЕ ЗДОРОВЬЯ ВЪ ОСОБЕННОСТИ.

# СОХРАНЕНІЕ ЧУВСТВЪ.

§ 1. Органы чувствъ можно уподобить стражамъ, которые поставила природа на разныхъ важныхъ точкахъ и отверзтіяхъ нашего тѣла, и вмѣнила имъ въ главную обязанность, каждому по своей части, съ одной стороны, пропускать въ тѣло, въ опредѣленной мѣрѣ, все то, что̀ для него пріятно, нужно и полезно; а съ другой, извѣщать тѣло о всемъ томъ, что̀ для него можетъ быть вредно или непріятно. Такъ глаза съ наслажденіемъ смотрятъ на живописныя мѣстоположенія, прекрасныя картины, на твердь небесную; въ ночное время, при недостаткѣ свѣта, глазные зрачки расширяются для того, чтобы сколько можно болѣе пропустить въ глазъ свѣта, и поставить человѣка въ возможность видѣть въ темнотѣ; но днемъ, при яркомъ сіяніи солнца, тѣ же глазные зрачки съуживаются и пропускаютъ въ глазъ свѣта не болѣе, какъ сколько нужно для яснаго зрѣнія; съ послѣднею же цѣлью глаза окружены бровями и рѣсницами, которыя ихъ отѣняютъ. Глазъ есть стражъ тѣла со стороны свѣта и всего того, что̀ подлежитъ зрѣнію.

Ухо съ удовольствіемъ слушаетъ гармонію музыки и пѣнія, пріятный разговоръ, занимательное чтеніе, шумъ моря, журчаніе воды, шелестъ рощи; но оно непріятно поражается несогласною музыкою, нескладнымъ пѣніемъ, раскатомъ грома, стрѣльбою изъ пушекъ, ревомъ волнъ, буйнымъ крикомъ людей, стукомъ экипажей на каменной мостовой, на фабрикахъ и заводахъ, и извѣщаетъ тѣло о вредномъ на него ихъ дѣйствіи. Ухо есть стражъ тѣла со стороны звука и всего того, что̀ подлежитъ слуху.

Мы съ особеннымъ удовольствіемъ вдыхаемъ чистый, свѣжій воздухъ, съ жадностію втягиваемъ въ себя бальзамическія испаренія растеній, чувствуя, сами того не зная, полезное ихъ на насъ дѣйствіе; но обоняніе наше непріязненно поражается нечистымъ воздухомъ и растворенными въ немъ смрадомъ и зловоніемъ, увѣдомляетъ тѣло вообще, и легкія въ особенности, о вредномъ ихъ дѣйствіи, возбуждая кашель, чиханіе; и мы, невольно зажавъ носъ, удаляемся отъ мѣста зловонія. Носъ есть стражъ собственно лег-

кихъ со стороны воздуха и всего того, что въ немъ находиться можетъ.

Языкъ съ наслажденіемъ, такъ сказать, осматриваетъ, поворачиваетъ на всѣ стороны и вкушаетъ пріятную и полезную пищу. Но пища невкусная, тяжеловаримая, острая, вредная, производитъ на языкъ непріятное впечатлѣніе, и онъ извѣщаетъ о томъ какъ все тѣло, такъ особенно желудокъ, возбуждаетъ усиленное отдѣленіе слины, тошноту, рвоту, — и такъ удаляетъ своего непріятеля. Языкъ есть стражъ собственно желудка со стороны пищи и питья и всего того, что съ ними, или само по себѣ, можетъ попасть въ желудокъ.

То же разумѣется объ осязаніи и ощущеніи, которыя, каждое по своей части, извѣщаютъ тѣло наше о пріятныхъ, полезныхъ и болѣзненныхъ и вредныхъ впечатлѣніяхъ на всю поверхность кожи, *или только на одни ручные пальцы.*

Каждый чувственный органъ, какъ необходимый стражъ для сохраненія здоровья всего тѣла, натура защитила со всею материнскою нѣжностію отъ всего того, что бы могло вредно на него дѣйствовать, и доставила ему всѣ способы и средства со всею точностію исполнять его обязанности, а потому и мы должны сообразжаться съ ея благими видами и сохранять наши чувства, какъ вѣрныхъ стражей нашего здоровья, и какъ орудія, доставляющія намъ множество различныхъ удовольствій, и которыхъ разстройство прямо или косвенно необходимо влечетъ за собою разстройство общаго здоровья тѣла и множество тягостныхъ лишеній.

§ 2. Зрѣніе есть благороднѣйшее чувство; органъ его — глазъ — природа защитила всѣми возможными средствами отъ всякаго наружнаго насилія и излишества свѣта: глазъ лежитъ въ глубокой своей впадинѣ, которой возвышенные костные края не допускаютъ до него твердыхъ постороннихъ тѣлъ; отѣненъ бровями и рѣсницами и снабженъ подвижными покровами — вѣками, которыя защищаютъ его отъ яркаго свѣта и доставляютъ временное успокоеніе отъ труда. Лежа на мягкой постелѣ изъ жира, окруженный плотною роговою оболочкою, увлажаемый, сверхъ того, слизью и слезами, снабженный множествомъ мышицъ, въ высокой степени упру-

гій, глазъ движется свободно во всѣ стороны, легко уклоняется отъ давленія, до извѣстной степени противится наружному насилію, дѣйствующему прямо на его шаръ, умноженнымъ отдѣленіемъ слезъ удаляетъ попавшее въ него инородное тѣло—пыль, песчинку, щепочку; все это натура устроила для сохраненія глаза, какъ важнѣйшаго органа чувства зрѣнія въ физическомъ, эстетическомъ, нравственномъ и животно-экономномъ отношеніи.

§ 3. Люди, желающіе сохранить надолго свое зрѣніе чистымъ и яснымъ, должны быть очень осторожны въ употребленіи глазъ и избѣгать всего того, что можетъ раздражать ихъ тѣло и взволновать духъ; потому-что всѣ такія потрясенія, по тѣсной связи между собою всѣхъ частей нашего тѣла, вредно отражаются въ плотныхъ и жидкихъ частяхъ глаза, и особенно въ зрительномъ нервѣ, который тѣснѣе всѣхъ чувственныхъ нервовъ соединяется съ мозгомъ. Сильный гнѣвъ, непомѣрная радость, разнаго рода пресыщенія, особенно въ любовныхъ наслажденіяхъ, неумѣренное употребленіе спиртныхъ напитковъ — вдругъ могутъ произвести слѣпоту. Извѣстно, что у пьяницъ глаза бываютъ воспалены, гноеточны, покрыты пятнами, язвами, и представляютъ разныя другія отвратительныя безобразія; равно извѣстно, что старики, слабые зрѣніемъ, предавшіеся неумѣренно любовнымъ наслажденіямъ, скоро теряютъ и послѣднее зрѣніе.

Быстрое устремленіе здоровыхъ или болѣзненныхъ соковъ отъ какой-либо части тѣла къ глазамъ, какъ то бываетъ послѣ истребленія разными умываньями прыщей, угрей, сыпей съ лица и шеи, спины, послѣ простуды головы, низкаго стриженія ея волосъ, отъ неосторожнаго погруженія или обливанія головы и умыванья лица холодною водою, продолжительное дѣйствіе на обнаженную голову ночной сырости, — все то, что непосредственно дѣйствуетъ на глаза вредно, ихъ безпокоитъ и раздражаетъ, какъ то: ѣдкіе пары, сквозной вѣтеръ, холодный, нечистый воздухъ, частая и быстрая перемѣна погоды, продолжительное дѣйствіе солнечныхъ лучей, равно какъ и всякаго яркаго свѣта; все то, что косвенно усиливаетъ притеченіе крови къ глазамъ— жаръ, невоздержность въ пищи и худое ея качество, пря-

пости, запоры на-низъ, остановленіе мѣсячнаго очищенія, привычнаго почечуйнаго кровотеченія, — все это очень вредно можетъ дѣйствовать на зрѣніе и причинить воспаленіе глазъ, бѣльмо, пятна, глазный тускъ и пр.

Яркій свѣтъ оглушаетъ, подавляетъ нервную оболочку глаза, а слабый свѣтъ заставляетъ насъ слишкомъ напрягать зрѣніе для достаточнаго разсмотрѣнія предмета, и въ обоихъ случаяхъ слѣдствіемъ бываетъ слабость и потеря зрѣнія. Особенно вреденъ быстрый переходъ отъ темноты къ яркому свѣту, причемъ человѣкъ чувствуетъ боль въ глазахъ, тягостное ослѣпленіе, потрясающее всѣ его нервы, а нерѣдко дѣлается неизлечимо-слѣпымъ. Это можетъ случиться при входѣ ночью въ яркоосвѣщенныя комнаты, отъ блеска молніи въ ночное время, при путешествіи по песчанымъ степямъ, по снѣжнымъ горамъ, отражающимъ яркій свѣтъ, при неосторожномъ смотрѣніи на солнце во время его затмѣнія, на огонь въ плавильныхъ печахъ, на бѣлыя стѣны домовъ и проч. Благодѣтельная природа, для предотвращенія такого несчастія, снабдила зрачки нашихъ глазъ способностію расширяться въ темнотѣ и сжиматься при яркомъ свѣтѣ, и тѣмъ доставила намъ возможность видѣть предметы въ потьмахъ, и ограничила вредъ на глаза яркаго свѣта. Свѣтлые цвѣта также напрягаютъ и потомъ ослабляютъ зрѣніе, какъ и яркій свѣтъ; особенно вредно дѣйствуютъ бѣлый и красный цвѣта; самый пріятный для глазъ цвѣтъ есть зеленый и голубой, которыми природа такъ щедро надѣлила воздухъ и растенія. Смѣшеніе бѣлаго цвѣта съ чернымъ въ печати и письмѣ также вредно дѣйствуетъ на зрѣніе, хотя мы, по привычкѣ, того и не замѣчаемъ. Яркій искусственный свѣтъ дѣйствуетъ вреднѣе такого же натуральнаго-солнечнаго; особенно вреденъ свѣтъ неровный, дрожащій сальной свѣчи, яркой лампы и гасовыхъ рожковъ. Слишкомъ слабый свѣтъ вреденъ тѣмъ, что, напрягая глаза для яснаго разсмотрѣнія вещей, ослабляетъ зрѣніе; особенно вреденъ быстрый переходъ отъ яркаго къ слабому свѣту, и обратно. Вредно читать и писать въ сумеркахъ, читать подъ переходною движущеюся тѣнью дерева, спать лицомъ къ окошкамъ. Обыкновеннѣйшій вредъ для

глазъ происходитъ отъ неровнаго раздѣленія свѣта; поэтому за письменнымъ столомъ долженъ падать свѣтъ не прямо на глаза, но съ боку, и лучше всего сверху, и притомъ съ лѣвой стороны чрезъ плечо, ибо въ такомъ случаѣ правая рука не отѣняетъ работы. Работающіе противъ окна, должны заслонять отъ глаза оконный свѣтъ зеленою ширмою. Равномѣрный свѣтъ доставляютъ восковыя, стеариновыя свѣчи и газовые рожки; вреденъ свѣтъ свѣчей сальныхъ, масляныхъ лампъ: ихъ свѣтъ неравномѣренъ, то ярокъ, то тусклъ, непріятенъ (красенъ). Нѣкоторыя лекарства, наипаче ядовитыя, какъ то: красавица, бѣлена, наперсточная трава, также горькій цикорный кофе, горькое пиво, ржаные рожки, удушливые, металлическіе пары, электрическія потрясенія, равно какъ и продолжительное разсматриваніе мелкихъ предметовъ — также вредно дѣйствуютъ на зрѣніе. Роскошная пища и недостаточное питаніе тѣла, спиртные напитки, ароматныя душистыя масла, спертый, сырой, холодный, или очень жаркій воздухъ, дымъ, пыль, жаркій и холодный климатъ, зима и лѣто, разныя земныя, болотныя и другія испаренія, неумѣренное испражненіе дѣтороднаго сѣмени, кровопусканіе и кровотеченіе, движеніе и бездѣйствіе — все это прямо или косвенно вредно дѣйствуетъ на глаза и причиняетъ слабость зрѣнія.

§ 4. Для сохраненія зрѣнія, нужно избѣгать продолжительнаго и постояннаго занятія мелкими яркоцвѣтными, блестящими предметами. Гравёры, ювелиры, живописцы-миньятуры, часовые мастера, обыкновенно бываютъ близоруки, потому-что глаза ихъ, постоянно занятые разсматриваніемъ близкихъ и мелкихъ предметовъ, такъ измѣняютъ, укорачиваютъ свою ось зрѣнія, что наконецъ не могутъ видѣть отдаленныхъ предметовъ. Во Франціи рекруты (конскрипты) продолжительнымъ ношеніемъ очковъ съ вогнутыми стеклами, такъ измѣняютъ способность глаза преломлять свѣтъ, что безъ очковъ они видятъ только близкіе предметы. Люди, по ремеслу обязанные держать близко предъ глазами предметы, надъ которыми они работаютъ, должны почаще отводить глаза въ сторону, и давать имъ отдохнуть нѣсколько минутъ, а по окончаніи ра-

боты, смотрѣть на отдаленные предметы, особенно на небо, луга, лѣса, поля; для этой же причины они должны жить въ верхнихъ ярусахъ домовъ, откуда имъ удобнѣе можно смотрѣть вдаль на воду, зелень, горы, работать на столѣ, покрытомъ зеленымъ сукномъ, у окошекъ, слегка отѣненныхъ занавѣсками, а если можно, и мастерская комната должна быть выкрашена зеленымъ цвѣтомъ, который есть самый сносный для глазъ, доставляетъ имъ скорое успокоеніе и наиболѣе разсѣянъ въ природѣ. Дикіе люди, деревенскіе жители, имѣющіе безпрестанно передъ глазами зеленый цвѣтъ, измѣряющіе глазами огромныя пространства, никогда не бываютъ близкозоркими, которые встрѣчаются такъ часто между горожанами.

Ничто такъ не ослабляетъ зрѣнія, какъ продолжительныя работы ночью, особенно при яркомъ свѣтѣ, неотѣненномъ какою-либо ширмою, и не ограниченномъ полупрозрачнымъ, стекляным шаромъ, который бы уменьшалъ яркость свѣтлыхъ лучей, и собиралъ бы ихъ болѣе на одну точку. Послѣ ночи, въ которую мы должны были долго читать, писать или иначе истомили глаза наши, по утру, по пробужденіи отъ сна, мы замѣчаемъ слабость, чувствительность къ свѣту и накопленіе между вѣками матеріи, которая склеиваетъ ихъ, затрудняетъ раскрытіе глазъ и принуждаетъ насъ тереть ихъ пальцами, отчего легко можетъ произойти воспаленіе глазъ; въ такомъ случаѣ, вмѣсто насильственнаго раскрытія глазъ пальцами, гораздо лучше и безопаснѣе размягчить матерію платкомъ или мягкою губкою, намоченными въ водѣ, и которыя нужно приложить не надолго къ глазамъ для уменьшенія ихъ жара и сухости. Если же и послѣ этого продолжается раздраженіе въ глазахъ и накопляется новая матерія между вѣками, то нужно сдѣлать глазную ванну, погружая глаза въ приличный сосудъ, наполненный свѣжею водою, или примачивать ихъ розовою водою съ нѣсколькими каплями спирта, рома, кёльнской воды, на долгое время оставить глаза въ покоѣ, и самому человѣку оставаться въ темной комнатѣ, въ которую проникалъ бы только слабый свѣтъ, и то съ одной стороны. Люди со слабымъ зрѣніемъ, близорукіе, чувствительные къ свѣту вооб-

ще, не должны заниматься при искусственномъ свѣтѣ, особенно ночью. Ничто такъ не вредитъ зрѣнію, какъ шаткое, неровное пламя свѣчи или лампы съ тонкою и дурно приготовленною свѣтильною, которая то горитъ ярко, то вдругъ нагораетъ и тускнетъ. При необходимости работать долго ночью, нужно употреблять нынѣшнія усовершенствованныя лампы, которыя горятъ пріятнымъ, ровнымъ, неподвижнымъ пламенемъ. Лучшее средство сохранить зрѣніе состоитъ въ томъ, чтобы лишніе часа два позаняться по утру, и дать болѣе времени глазамъ отдохнуть ввечеру.

§ 5. Самые обыкновенные пороки зрѣнія суть: **близкозоркость и дальнозоркость.** Въ первомъ случаѣ человѣкъ можетъ видѣть ясно только самые близкіе предметы; онъ вообще свойственъ молодымъ людямъ. Во второмъ случаѣ мы различаемъ ясно одни дальные предметы; этотъ недостатокъ замѣчается наичаще у стариковъ. Близкозоркіе люди имѣютъ вообше глаза большіе, выпуклые, а дальнозоркіе — плоскіе и даже вдавшіеся. Близкозоркость зависитъ отъ плотности, сочности и густоты прозрачныхъ частей глаза, которые сильно преломляютъ лучи свѣта, укорачиваютъ ось зрѣнія, и потому такіе люди видятъ только близкіе предметы, т. е. такіе, которые, по значительной величинѣ своего угла зрѣнія, не-смотря на сильное преломленіе ихъ лучей свѣта частями глаза, изображаются явственно на сѣточной оболочкѣ зрительнаго нерва. Противное состояніе глазъ замѣчается у людей дальнозоркихъ, т. е. дальнозоркость зависитъ отъ слабкости, малосочности и жидкости прозрачныхъ частей глаза, которыя слабо преломляютъ лучи свѣта и потому видятъ только дальніе предметы, т. е. такіе, которые, по малости своего угла зрѣнія, при слабомъ преломленіи свѣтоносныхъ лучей частями глаза, явственнѣе изображаются на нервной оболочкѣ глаза. Близкозоркіе не могутъ видѣть дальнихъ предметовъ потому-что, изображеніе послѣднихъ въ ихъ глазахъ не доходитъ до сѣточной оболочки и ложится передъ нею; а дальнозоркіе не видятъ близкихъ предметовъ оттого, что изображеніе послѣднихъ ложится въ ихъ глазахъ за сѣточною оболочкою зрительнаго нерва. Близкозоркость означаетъ усиленную, а дально-

зоркость ослабленную жизненность глаза, и потому первая свойственна наичаще юношамъ и съ лѣтами проходитъ, а послѣдняя, встрѣчаемая у пожилыхъ людей, остается на всю жизнь, и даже усиливается до совершенной потери зрѣнія.

§ 6. Зная физическіе законы близко-и дальнозоркости, мы имѣемъ и средства пособить людямъ, подверженнымъ симъ недостаткамъ. Эти средства суть очки съ зрительными стеклами, вогнутыми для близкозоркихъ, и выпуклыми для дальнозоркихъ людей. Перваго рода очки ослабляютъ, разсыпаютъ, а втораго — усиливаютъ, собираютъ лучи свѣта. Кромѣ извѣстныхъ физическихъ качествъ, относительно стеколъ, очки въ длинѣ своего фокуса должны быть строго приноровлены къ степени близко-и дальнозоркости; въ противномъ случаѣ они или мало помогаютъ зрѣнію, или же глаза къ нимъ скоро привыкаютъ, и чрезъ очки также плохо видятъ, какъ и безъ очковъ. Первое происходитъ отъ того, что очки слабо преломляютъ свѣтъ (*очки не по глазамъ*), а второе зависитъ отъ слишкомъ сильнаго преломленія свѣта. *Длина фокуса очковъ для дальнозоркихъ должна имѣть 15—70—80, а для близорукихъ 4—8—30 дюймовъ. Лучшая форма для очковыхъ стеколъ есть круглая.*

Дальнозоркій долженъ начать носить выпуклые очки, когда онъ малые предметы можетъ видѣть только въ отдаленіи отъ глазъ, когда онъ при чтеніи и работѣ чувствуетъ недостатокъ свѣта, когда любитъ крупную печать, когда, при чтеніи, буквы у него какъ бы сливаются, мѣшаются и разбѣгаются, когда ближній предметъ, разсматриваемый долго и внимательно, кажется неяснымъ, покрывается какъ бы туманомъ, появляется напряженіе и боль головы, текутъ слезы изъ глазъ, предметъ теряется изъ вида, и когда зрѣніе, слабое по пробужденіи, дѣлается потомъ яснымъ. Близорукій долженъ носить очки, когда онъ едва въ двухъ шагахъ узнаетъ человѣка, причемъ почти закрываетъ глаза вѣками, когда онъ такъ приближаетъ книгу къ глазамъ, что читаетъ ее почти однимъ глазомъ, когда въ сумеркахъ читаетъ мелкую печать, для него самую любимую, и когда онъ любитъ писать мелко и часто.

Очки пришлись совершенно по глазамъ, если чело-

вѣкъ въ нихъ видитъ предметы такъ, какъ бы здоровыми глазами; если, при дальнѣйшемъ употребленіи очковъ, глаза его не страдаютъ, не происходитъ давленія надъ бровями, стрѣлянія и слезотеченія, усталости и вообще никакого непріятнаго чувства въ глазахъ; когда, напротивъ того, больной глазъ, при употребленіи очковъ, чувствуетъ удовольствіе и спокойствіе безъ увеличенія или уменьшенія предмета, но видитъ его чисто, ясно и въ такомъ же разстояніи (на 12—16 дюймовъ), какъ и здоровый. Очки негодятся, если они усиливаютъ близко-или дальнозоркость, слишкомъ уменьшаютъ или увеличиваютъ предметы, и потому такіе люди принуждены бываютъ употреблять очки съ стеклами болѣе и болѣе острыми, пока наконецъ имъ не помогаютъ никакіе очки, и они остаются какъ бы слѣпыми. Близорукій, осторожно и умѣренно употребляющій не очень вогнутые очки, можетъ со временемъ перейти къ очкамъ, менѣе вогнутымъ, потому-что даль зрѣнія его увеличивается; то же почти разумѣется и о дальнозоркомъ, который долго можетъ носить одни и тѣ же очки прежде, нежели онъ будетъ принужденъ замѣнить ихъ болѣе выпуклыми.

Дально-и близкозоркій, приличные для себя очки должны выбирать сами, нося ихъ нѣсколько часовъ на глазахъ дома; но если они живутъ далеко отъ оптика, то нужно держать крупную печать въ разномъ разстояніи отъ глаза, и пробовать, не можно ли прочитать какого-либо слова безъ очковъ, потомъ смѣрить величину слова и его разстояніе отъ глаза, и эту двойную мѣру послать къ оптику, который по ней изготовляетъ очки. Иногда оба глаза страдаютъ дально-или близкозоркостію не въ одинаковой степени, и тогда для каждаго изъ нихъ нужно выбирать и особенное стекло.

Но и приличнѣйшіе очки, при долговременномъ ихъ употребленіи, наконецъ не годятся; у дальнозоркаго это означаетъ улучшеніе или ухудшеніе его зрѣнія. Что очки болѣе не годятся, это явствуетъ изъ боли головы, изъ давленія надъ бровями, жара, красноты и давленія въ глазахъ, которые въ очкахъ видятъ хорошо нѣсколько минутъ, но потомъ скоро утомляются и требуютъ отдохновенія, печать

представляется слитою, глаза смыкаются, предметы представляются не въ надлежащей ихъ величинѣ. Близкозоркій, читающій впослѣдствіи простымъ глазомъ въ дальнѣйшемъ, а дальнозоркій въ ближайшемъ разстояніи, чѣмъ прежде, одинаковую печать, могутъ навѣрное полагать, что ихъ пороки зрѣнія уменьшились, и что для нихъ нужны слабѣйшіе очки.

Лорнеты съ вогнутыми стеклами носятъ близкозоркіе; но дальнозоркіе, не должны употреблять лорнетовъ съ выпуклыми стеклами, потому-что такихъ лорнетовъ невозможно держать въ постоянно-одинакомъ разстояніи отъ глазъ, и оттого мелкіе предметы кажутся различной величины. Простыхъ лорнетовъ, съ однимъ стекломъ, не должно употреблять вовсе, потому-что, при употребленіи одного глаза, равная прежде зрительная сила обоихъ глазъ приходитъ въ разногласіе и постепенно усыпляется. Еще вреднѣе стекла, употребляемыя *при чтеніи: они вреднѣе простыхъ лорнетовъ потому-что, слишкомъ большою своею* остротою очень скоро портятъ зрѣніе.

Очки съ зелеными и янтарными стеклами болѣе вредны, чѣмъ полезны для зрѣнія: они окрашиваютъ, потемняютъ предметы, дѣлаютъ зрѣніе неяснымъ и ослабляютъ его болѣе; гораздо полезнѣе очки лазуреваго цвѣта, особенно при чувствительности глазъ послѣ ихъ воспаленія, равно какъ во время путешествія по песчанымъ степямъ, снѣжнымъ горамъ и равнинамъ. Очки, защищающіе глаза отъ пыли и вѣтра, въ дорогѣ также вредны: они усиливаютъ вокругъ глаза испарину, которая, по снятіи очковъ, легко останавливается, отчего происходитъ въ глазѣ ревматизмъ, ломота, сыпь на вѣкахъ; при натуральномъ устройствѣ глазъ, для сихъ очковъ употребляются плоскія стекла. Вообще однако, всякіе очки, при безпрестанномъ ихъ употребленіи, болѣе вредны, нежели полезны, потому-что никогда не можно прибрать стеколъ, которыхъ фокусъ совершенно соотвѣтствовалъ бы недостаткамъ глазъ.

§. 7. Послѣ зрѣнія, слухъ есть важнѣйшее чувство; его органъ — ухо, глубоко спрятанъ въ самой твердой (каменистой части виска) кости черепа и недоступенъ для обы-

кновенныхъ вредныхъ влiянiй. Слухъ доступенъ только звуку, какъ глазъ свѣту; но ни свѣтъ на ухо, ни звукъ на глазъ не дѣйствуютъ, хотя у слѣпыхъ слухомъ отчасти и замѣняется зрѣнiе.

Сильный звукъ, въ различныхъ его видахъ, какъ то: громъ, звонъ, стукъ, крикъ, стрѣльба, шумъ, трескъ и пр., производитъ непрiятное, даже больное чувство въ ухѣ, можетъ причинить воспаленiе разныхъ его частей, ослабить слухъ и даже произвести совершенную глухоту. Артиллеристы, особенно морскiе, часто дѣлаются глухими какъ по большой величинѣ корабельныхъ пушекъ, такъ и по сильнѣйшему раскату пушечнаго выстрѣла по поверхности моря. Сильные пушечные выстрѣлы, близкiй ударъ грома, трескъ падающихъ строенiй при землетрясенiи, и пр. разрываютъ даже барабанную перепонку уха, и потому многiе морскiе солдаты могутъ выпускать изъ рта чрезъ уши табачный дымъ. Тишина такъ дѣйствуетъ на ухо, какъ темнота на глазъ, сонъ на мозгъ и проч. т. е. она усыпляетъ слухъ, успокоиваетъ мозгъ и доставляетъ возможность дѣйствовать свободно разнымъ его способностямъ. Звукъ въ пѣнiи и музыкѣ дѣйствуетъ такъ же благотворно на слухъ, а чрезъ него и на всего слушателя, какъ свѣтъ въ прекрасныхъ видахъ природы и въ превосходныхъ произведенiяхъ искусства на глазъ зрителя.

Не говоря о нравственномъ влiянiи музыки на человѣка, она сильно дѣйствуетъ и на физическiй его составъ, возбуждая или успокоивая его страсти. Громкая и веселая музыка возбуждаетъ слабыхъ, а тихая и печальная успокоиваетъ буйныхъ больныхъ; то и другое дѣйствiе музыки можно видѣть на людяхъ, подверженныхъ разстройству нервовъ, судоргамъ, тихому и бѣшенному съумасшествiю. Извѣстно, что искусною игрою на гармоникѣ, Месмеръ (славный магнетизёръ) успокоивалъ и усыплялъ своихъ самыхъ безпокойныхъ больныхъ, страдавшихъ безсонницею.

Значительное полнокровiе тѣла, распологая къ приливамъ крови въ голову, причиняетъ трудный слухъ, шумъ, звонъ, стрѣльбу въ ушахъ и даже глухоту; то же производитъ и неумѣренное употребленiе слишкомъ питательной

пряной пищи, спиртныхъ напитковъ и проч. Разное состояніе атмосферы, относительно ея температуры, электрическаго состоянія, сырости, сухости, упругости, имѣетъ также важное вліяніе на состояніе слуха и на происхожденіе множества ушныхъ болѣзней, которыя потому часто производятся мѣстностію страны, временемъ года, климатомъ. Остановленіе испарины, особенно послѣ ванны или бани, прекращеніе привычнаго отдѣленія (заживленіе язвъ, источниковъ), кровотеченія, потеря мужскаго сѣмени, появленіе мѣсячныхъ кровей, сильныя страсти и пр., также часто производятъ шумъ, трудный слухъ, воспаленіе въ ушахъ. Потеря зрѣнія развиваетъ иногда слухъ до невѣроятной степени, который у слѣпыхъ даже замѣняетъ зрѣніе: слѣпой по голосу можетъ опредѣлить лѣта говорящаго, по звуку узнать перестановку мебели въ комнатѣ, ширину и направленіе улицъ, близость или дальность строеній, горъ, долинъ, воды и пр.

§ 8. По причинѣ недоступности снаружи къ внутреннимъ слуховымъ органамъ, наши мѣры для сохраненія слуха очень ограниченны и недостаточны; онѣ состоятъ въ избѣжаніи всего того, что можетъ причинить простуду ушей, какъ то: сквознаго вѣтра, введенія въ уши разныхъ раздражающихъ тѣлъ, которыя легко могутъ произвести воспаленіе, нарывъ, язву, съуженіе слуховаго канала, болѣе или менѣе препятствующее проходу воздуха во внутренній слуховой каналъ. Люди, которыхъ уши по необходимости должны подвергаться сильному сотрясательному звуку, какъ то: артиллеристы, минёры, для уменьшенія сотрясательнаго движенія воздуха, должны класть въ уши свертки хлопчатой бумаги, пакли, затворять уши и ротъ по-крайней-мѣрѣ въ началѣ обученія стрѣлянію изъ пушекъ, пока ихъ уши не привыкнутъ къ грому пушечныхъ выстрѣловъ. Многіе люди имѣютъ обыкновеніе безпрестанно носить въ ушахъ свертки волосъ, хлопчатой бумаги, пакли изъ морскаго каната: эти свертки останавливаютъ испарину въ слуховомъ каналѣ, препятствуютъ отдѣленію ушной сѣры; кромѣ того, кусочки бумаги, пакли могутъ оставаться въ ухѣ, засорять его каналъ и причиняютъ въ немъ не-

пріятное качаніе, котораго причину можно узнать и удалить только посредствомъ введенія зонда въ ухо. Нельзя также одобрить обыкновенія тѣхъ людей, которые, для избѣжанія простуды ушей, послѣднія повязываютъ платкомъ при всякой ненастной погодѣ; гораздо лучше вычищать почаще слуховые проходы отъ накопленія въ ушахъ сѣры ушною ложечкою, промывать ихъ теплою водою и пр.

§ 9. При трудномъ слухѣ или несовершенной глухотѣ, иногда употребляются слуховыя трубы, рожки, которыя однако, относительно точности и вѣрности пользы, не могутъ быть сравнены съ зрительными орудіями, потому-что внутренняя причина глухоты труднѣе узнается, чѣмъ причина слѣпоты, и что ухо недоступнѣе глаза. Самое большое затрудненіе при устроеніи слуховыхъ трубъ состоитъ въ томъ, чтобы доставить имъ звукъ не столько громкій, какъ ясный и внятный, потому-что, при усиленіи звука въ трубахъ, онъ всегда дѣлается и невнятнымъ. Впрочемъ, это смѣшеніе звука происходитъ, кажется, при извѣстной степени глухоты, которой однако мы точнѣе опредѣлить не можемъ; по крайней мѣрѣ то достовѣрно, что одни и тѣ же слуховые рожки для одного глухаго бываютъ хороши и внятны, а для другаго вовсе не годятся. Лучшіе рожки не тѣ, которые издаютъ громкій звукъ, но которые соотвѣтствуютъ въ точности степени глухоты, и потому только повторительнымъ опытомъ глухой можетъ выбрать приличный себѣ рожокъ.

Лучшие рожки приготовляются изъ серебра, жести и мѣди; при устроеніи ихъ соображаются съ устройствомъ и расположеніемъ частей самаго уха. Описаніе этого устройства рожковъ безъ чертежа не можетъ быть понятно, и потому мы его и оставляемъ. Вмѣсто металлической наружности рожка, употребляютъ и однозаслончатыя винтообразныя раковины; инымъ глухимъ помогаетъ и простая серебряная или золотая маленькая раковина.

Твердыя и звонкія тѣла изъ желѣза и дерева, приложенныя однимъ конусомъ къ зубамъ или костямъ черепа глухаго, также иногда пробуждаютъ слухъ, проводя къ его уху звучныя сотрясенія воздуха. Для сего говорящій дер-

житъ во рту пластинку или коническую трубу, которой другой конецъ находится во рту глухаго слушателя.

Глухонѣмые отъ природы, благодаря нынѣшнимъ стараніямъ филантроповъ и правительствъ, имѣютъ вѣрное пособіе въ своемъ недостаткѣ въ особенныхъ заведеніяхъ.

§ 10. Обоняніе есть стражъ нашего тѣла со стороны воздуха и всего того, что̀ чрезъ воздухъ можетъ дѣйствовать на насъ полезно или вредно. Посему и органъ обонянія, носъ, помѣщенъ такъ сказать на границѣ, у воротъ, чрезъ которыя входитъ воздухъ и все, въ немъ содержащееся, въ наше тѣло. Благовонныя, пріятныя, полезныя и смрадныя, непріятныя, вредныя испаренія находятся въ воздухѣ такъ же растворенными, какъ въ водѣ содержатся въ растворѣ другія жидкія и твердыя тѣла, и посредствомъ воздуха дѣйствуютъ на наше тѣло, производя въ насъ чиханіе, слезотеченіе, возбуждая *радость* или *печаль*, сонъ, *безсонницу*, *головную боль и проч.*

Относительно полезнаго или вреднаго дѣйствія запаховъ на людей, ничего опредѣлительнаго сказать нельзя: извѣстно, что одни и тѣ же запахи на одного человѣка дѣйствуютъ пріятно, а другому причиняютъ вредъ. Эта разность замѣчается особенно надъ беременными, истерическими женщинами, роженицами, кормилицами, которыя потому требуютъ особенной осторожности, когда мы хотимъ накурить ихъ комнаты смолистыми веществами, пахучими духами или напитать воздухъ ихъ покоевъ благовонными цвѣтами. Съ другой стороны, запахъ непріятный и даже вредный для всѣхъ людей, именно для нѣкоторыхъ женщинъ бываетъ очень пріятенъ и дѣйствуетъ на нихъ успокоительно (вонючая камедь).

Испаренія одуряющихъ растеній (опія, бѣлены, красавицы, мака, паслёна), дѣйствуютъ усыпительно; грецкій орѣхъ, бузина, конопля также усыпляютъ лежащаго подъ ними человѣка; люди, собирающіе буквицу въ жаркое время, дѣлаются пьяными. Есть множество веществъ, которыхъ запахъ производитъ тошноту; другія причиняютъ кровотеченіе изъ носа и воспаленіе его слизистой оболочки (свѣжій мускусъ); куреніе бѣлены, какъ табаку въ трубкѣ,

производитъ временное помѣшательство ума. Достовѣрно, что пары мышьяка смертельны. Испаренія животныхъ труповъ очень вредны, и нерѣдко пораждаютъ убійственныя эпидеміи. Испаренія растеній ночью въ комнатѣ причиняютъ головную боль, опьяненіе, обмороки и даже удушье; такъ дѣйствуютъ на женщинъ лилія, тубероза, нарцисъ, даже лепестки розы. Впрочемъ, это вредное дѣйствіе растеній ночью зависитъ оттого, что они въ темнотѣ извергаютъ во множествѣ углекислый гасъ, между-тѣмъ-какъ днемъ, дѣйствіемъ свѣта, они отдѣляютъ кислородъ, а всасываютъ углеродъ, и потому не только не портятъ комнатнаго воздуха, но даже его очищаютъ.

Древніе народы и нынѣ жители Востока любятъ услаждать обоняніе, и **ароматы** составляютъ неотъемлемую принадлежность ихъ физической и нравственной жизни. По утру лѣтомъ, при восходѣ солнца, весь воздухъ бываетъ напитанъ ароматомъ цвѣтовъ, такъ живительно дѣйствующимъ на нравственную и физическую сторону человѣка; дышать этимъ воздухомъ есть истинная польза, существенное наслажденіе для здоровья. Извѣстные запахи чрезъ обоняніе возбуждаютъ вкусъ, и особенно плотскую похоть; животныя самки, весною, во время ихъ течи, издаютъ особенный запахъ, который привлекаетъ къ нимъ самцовъ; дѣвицы имѣютъ особенный, нашатырный запахъ; у голоднаго запахъ пищи усиливаетъ голодъ и отдѣленіе слины во рту. Сильный и постоянный запахъ, какъ и всякое излишество, притупляетъ обоняніе и теряетъ отчасти свое вредное или полезное дѣйствіе на человѣка.

§ 11. **Для сохраненія обонянія**, а чрезъ него и всего здоровья, нужно избѣгать вредныхъ и умѣренно употреблять запахъ полезныхъ испареній; удаляться всего того, что раздражаетъ слизистую перепонку носа, какъ: то сквознаго вѣтра, быстрой перемѣны воздушной температуры, такого же дѣйствія солнечнаго свѣта. Избѣгать промоченія ногъ, такъ легко причиняющаго насморкъ, не употреблять грязныхъ и жесткихъ носовыхъ платковъ, нюхательнаго табаку, особенно худаго и подмѣшаннаго золою, известью, чемерицею; почаще гулять

на воздухѣ, дышать чрезъ поздри, а не ротъ, отворять окошки ежедневно на 1 — 2 часа въ комнатахъ, по утрамъ, вмѣстѣ со ртомъ, полоскать и носъ, при сильномъ насморкѣ каждый день, не смотря на погоду, прогуливаться на свободномъ воздухѣ. Острый запахъ нашатырнаго спирта, пыль или другое постороннее тѣло, попавшее въ носъ, сильно раздражаютъ его оболочку, а эта призываетъ, такъ сказать, къ себѣ на помощь легкія, и возбуждаетъ чиханіе, которымъ тѣло наше старается удалить вредное на него дѣйствіе остраго, непривычнаго раздраженія. Пріятный запахъ возбуждаетъ и оживляетъ все тѣло, которое съ особеннымъ удовольствіемъ подвергается его дѣйствію: ускоряется дыханіе и кровообращеніе, мысли дѣлаются свѣжѣе, умъ способнѣе къ занятію, духъ веселѣе, страсти живѣе и весь человѣкъ расположенъ къ добру. Пріятный запахъ возноситъ насъ къ благоговѣнію въ церкви, *которая издревле во время богослуженія кадитъ* на молящихся разными благовонными куреніями.

Не смотря однако на то, мы не совѣтуемъ часто употреблять въ комнатахъ даже пріятно, но сильно-пахучія вещества, потому-что частое ихъ употребленіе, какъ сказано, притупляетъ чувства, мозгъ и нервы, причиняетъ слабость, круженіе и боль головы, обмороки, сонливость и даже задушеніе, особенно во снѣ, когда въ спальнѣ находится много пахучихъ растеній.

Здѣсь еще мы почитаемъ нужнымъ сдѣлать нѣсколько замѣчаній относительно сбереженія самаго обонянія. Во время насморка не должно употреблять грязныхъ носовыхъ платковъ, уже напитавшихся носовою слизью, окрашенныхъ яркою краскою, бумажныхъ, но сморкаться слегка, а не сильно въ чистые, бѣлые полотняные или батистовые платки. Если въ носовую полость попала пыль и причиняетъ въ ней сухость, жаръ, то полость носа нужно прополоскать теплою водою, съ растворомъ въ ней слизи, или промыть мягкою губкою, напитавъ ее тою же водою; втянутую въ носъ воду нужно выгонять сильными и короткими выдыханіями, которыя съ водою удаляютъ и нечистоты. Это средство особенно полезно для людей, подверженныхъ нечистотамъ

носа, отъ коихъ они его освобождаютъ ковыряніемъ перстами въ поздряхъ — дурная привычка, которая не только не очищаетъ носъ, но даже способствуетъ новому накопленію въ немъ нечистотъ, которыя, накопившись, производятъ прыщики, переходящіе въ маленькія язвы, разраждающіяся потомъ въ ракъ; отъ этой же причины часто заряждаются въ носу разные наросты и полипы.

§ 12. Вкусъ сохраняетъ наше тѣло со стороны полезнаго и вреднаго дѣйствія земли и воды, подъ видомъ пищи и питья. Онъ есть важнѣйшій постъ нашей тѣлесной дисциплины, потому-что чрезъ него входятъ въ желудокъ вещества, самыя необходимыя и чрезвычайно вредныя для нашего тѣла; за-то пріятный вкусъ доставляетъ удовольствіе самое сладостное и понятное не только для всѣхъ людей, но даже и для животныхъ, тогда-какъ прекрасныя картины и восхитительная музыка, изустное краснорѣчіе понятно только для знатоковъ. Конечно, у человѣка опытъ и умъ замѣняютъ труды и познанія языка; но у животныхъ языкъ, съ обоняніемъ, долженъ предварительно осмотрѣть всякую пищу, такъ сказать, освидѣтельствовать ея годность или негодность къ употребленію.

Все то, что самою натурою назначено намъ въ пищу, имѣетъ пріятный или сносный вкусъ и довольно легко переваривается въ желудкѣ. Пища и питье, непріятныя вкусомъ, вообще бываютъ или вредны для насъ, или по-крайней-мѣрѣ безполезны. Впрочемъ, это правило на самомъ дѣлѣ допускаетъ множество исключеній, частію потому, что чувство вкуса подлежитъ безконечному измѣненію и многоразличной утонченности, а частію и потому, что и самые предметы вкуса многоразлично искусствомъ измѣняются. Вообще, однако, все вкушаемое должно имѣть соленый, сладкій, кислый или горькій вкусъ. Разсматривая пищу и питье, мы показали, что̀ можетъ испортить или уничтожить вкусъ; такъ дѣйствуютъ на него острая, пряная пища и спиртные напитки. Лучшее и простѣйшее средство исправить испорченный вкусъ, какъ и всякое другое чувство, состоитъ въ доставленіи ему отдохновенія, въ употребленіи простой,

нѣжной пищи и чистой воды. Къ сожалѣнію, однако, намъ рѣдко удается привести вкусъ въ его прежнее состояніе, и потому нужно смотрѣть, чтобы онъ, при своемъ превратномъ направленіи, не разстроивалъ нашего здоровья, заставляя насъ прибѣгать къ острой, раздражительной пищѣ, которая обременяетъ и разстроиваетъ пищевареніе.

§ 13. Здѣсь же почитаемъ нужнымъ сказать нѣсколько словъ о зловоніи изо рта и о порчѣ зубовъ. То и другое часто зависятъ отъ общаго здоровья всего тѣла, но часто бываютъ и мѣстными недугами рта и зубовъ. Дурной запахъ изо рта иногда происходитъ оттого, когда мы, вставъ рано по утру, подвергаемся свѣжему холодному воздуху, сѣверному вѣтру, когда низко стрижемъ или брѣемъ головные волосы, когда ночью остаемся на холодномъ воздухѣ съ открытою головою; все это останавливаетъ испарину, пригоняетъ кровь къ деснамъ, производитъ боль лица и зубовъ, костоѣду послѣднихъ, особенно у слабыхъ выздоравливающихъ особъ, у родильницъ и проч.

Сюда же принадлежитъ и вредная привычка жевать одной стороною рта, исключительно употреблять одни какіе-либо зубы, которые чрезъ то и удерживаютъ свой блескъ и чистоту, между-тѣмъ-какъ другіе зубы, находящіеся въ бездѣйствіи, слабѣютъ, покрываются корою и измѣняются. Также вредно дѣйствуетъ на зубы пища, остающаяся въ ихъ промежуткахъ, гдѣ она портится, портитъ зубы и десна, причиняетъ зловоніе изо рта, и которую нужно оттуда доставать мягкими и упругими зубочистками: изъ куринаго пера, дерева, соломы, но не стальными или серебряными, и вымывать ротъ послѣ всякой ѣды теплою водою.

Также весьма вредно для зубовъ пить и ѣсть горячее скоро послѣ холоднаго, или холодное послѣ горячаго; въ обоихъ этихъ случаяхъ нужно дать время зубамъ простынуть или нагрѣться, или же употреблять пищу и питье, подходящія своею температурою къ теплотѣ тѣла. Послѣ обѣда, предъ полосканіемъ рта, нужно хорошо разжевать кусокъ хлѣбной корки, который оботретъ, почиститъ зубы и уменьшитъ жаръ во рту. Кромѣ этого, ежедневно и особенно ввечеру, предъ отходомъ ко сну, нужно полоскать

ротъ и чистить зубы щеточкою, которая выгоняетъ кусочки пищи изъ зубныхъ промежутковъ и отдѣляетъ ихъ отъ зубныхъ вѣнчиковъ; но щеточкою нужно чистить слегка, такъ, чтобы это треніе не разгорячало зубовъ и не стирало бы ихъ эмали; для того нужно употреблять зубныя щеточки изъ мягкой щетины, а еще лучше недавно изобрѣтенныя изъ упругой смолы. Зубъ, лишенный эмали, никогда уже не возвратитъ своего прекраснаго бѣлаго цвѣта, и будучи обнаженъ, легко подвергается вредному дѣйствію пищи, питья, воздуха. По этой же причинѣ не нужно употреблять, особенно часто, грубыхъ крупныхъ порошковъ, ѣдкихъ капель и полосканій, которыми невѣжество и корыстолюбіе ежедневно угощаетъ неопытныхъ покупателей. Наученные опытомъ и родомъ службы, мы искренно просимъ нашихъ читателей не употреблять никакихъ зубныхъ порошковъ, капель, полосканій, которыхъ составъ имъ неизвѣстенъ, а для чищенія зубовъ, довольствоваться щеточкою, кускомъ губки, придѣланнымъ къ палочкѣ, или корнемъ просвирокъ, омакиваемымъ свѣжею чистою водою. Еще настоятельнѣе мы предостерегаемъ нашихъ читателей отъ употребленія въ боли или костоѣдѣ зубовъ различныхъ родовъ эѳирнаго масла, крѣпкихъ кислотъ, опія въ твердомъ видѣ, гвоздики, ладона, разныхъ мастикъ и проч.: всѣ эти вещества, находясь въ соприкосновенности съ зубомъ, его крошатъ, растворяютъ, портятъ, не уничтожая костоѣды, не успокоивая зубной боли; гораздо лучше во всѣхъ такихъ случаяхъ прибѣгнуть къ помощи врача или опытнаго дентиста.

§ 14. Осязаніе оберегаетъ насъ отъ всего того, что имѣетъ опредѣленную форму и извѣстный видъ плотности, и потому его органъ — пальцы, такъ устроенъ, что онъ можетъ очертить всякую форму. Ощущеніе оберегаетъ всю нашу личность, весь нашъ составъ и чувствованіемъ внутренняго благосостоянія, или боли, нездоровья показываетъ пріятное, полезное или непріятное, вредное дѣйствіе на насъ внѣшнихъ предметовъ.

Для сохраненія орудій осязанія, нужно избѣгать всего того, что можетъ обезобразить руки, искривить, изуродовать ихъ персты, сдѣлать жесткою, грубою кожу на пер-

стахъ. Человѣкъ, запимающійся грубою работою, долженъ почаще мыть и купать свои руки, не отнимая однако у нихъ крѣпости и силы. Но болѣе для людей свѣтскихъ, особенно для женщинъ, необходимы бѣлыя, полныя, гибкія, нѣжныя и прекрасныя руки, живо чувствующія малѣйшее измѣненіе осязаемаго предмета. Эти качества рукъ можно сохранить, обмывая ихъ ежедневно, и даже нѣсколько разъ въ день, при необходимости, купая ихъ въ тепловатой ваннѣ, натирая жесткую кожу масломъ, защищая руки перчатками отъ вліянія воздуха, пыли, солнца, отъ огня у печки, и вообще содержа ихъ въ возможной чистотѣ и опрятности, и не прибѣгая къ частому умовенію, послѣ котораго, прежде нежели мы оботремъ руки, нужно ихъ покрыть тонкимъ слоемъ хорошаго мыла или натереть мягчительною мазью изъ миндальнаго масла, либо спермацета, и потомъ потереть ихъ одна о другую, не обмывая вновь ихъ водою; *послѣдній пріемъ дѣлаетъ кожу на рукахъ бѣлою и нѣжною.*

Не нужно держать часто и долго рукъ въ отвѣсномъ положеніи, препятствующемъ въ нихъ восхожденію крови кверху, которая спирается оттого въ ручныхъ кистяхъ, расширяетъ ихъ вены и кожу. Въ зимнее время, пришедши съ холода, не нужно вдругъ приближать рукъ къ огню, а надобно прежде ихъ обогрѣть и растереть въ вольномъ воздухѣ комнаты, и вообще всячески избѣгать дѣйствія на руки холода и жара, которые легко дѣлаютъ кожу на рукахъ грубою, жесткою, производятъ въ ней трещины, потомъ язвы и безобразные рубцы.

Для сбереженія ощущенія во всей его нѣжности и тонкости, нужно защищать всю кожу отъ вліянія холоднаго, слишкомъ теплаго воздуха, отъ пронзительныхъ, особенно сѣверовосточныхъ вѣтровъ, отъ яркаго солнечнаго свѣта и проч. Все то, что мы сказали въ статьяхъ о чистоплотности и одеждѣ, существенно дѣйствуетъ на сохраненіе ощущенія, которое посему бываетъ почти ничтожно у людей неопрятныхъ, подвергающихъ свою кожу зною, холоду, вѣтру, носящихъ грубую, ветхую одежду и проч.

# СТРАСТИ.

§ 15. Страсти, въ ихъ многоразличіи и разнообразномъ отношеніи, составляютъ счастіе и несчастіе, удовольствіе и огорченіе, здоровье и болѣзнь въ нашей жизни. Благородныя усилія друзей человѣчества, и черные замыслы злодѣевъ—главною частію своихъ дѣйствій обязаны страстямъ. Общественное благосостояніе и бѣдствіе, семейное счастіе и несчастіе, здоровье и болѣзнь каждаго изъ насъ весьма часто производятся и поддерживаются страстями, которыя такое же дѣйствіе производятъ на государства, семейства и лица, какое живительный свѣтъ солнца и истребительный огонь на землю, растенія, животныхъ и произведенія искусства. Подъ благотворнымъ вліяніемъ страстей процвѣтаютъ общества, блаженствуютъ семейства, наслаждаются здоровьемъ и жизнію частныя лица; но губительное ихъ дѣйствіе потрясаетъ и рушитъ націи, истребляетъ фамиліи; отъ страстей болѣютъ и гибнутъ милліоны людей. Страсти можно уподобить орудію, нужному для нашей жизни, которое въ рукахъ благомыслящаго человѣка приноситъ ему и другимъ многоразличную пользу, но въ рукахъ безумца причиняетъ столько же великій вредъ. Страсти въ организаціи нашего тѣла то же, что огонь въ природѣ: онѣ оживляютъ и истребляютъ наше бытіе, услаждаютъ нашу жизнь, и наполняютъ ее огорченіями, поддерживаютъ здоровье нашего тѣла и причиняють его болѣзни.

Мы уже говорили прежде о полезномъ и вредномъ дѣйствіи разныхъ жизненныхъ потребностей, пищи, питья, воздуха, теплоты и проч., но независимо отъ этихъ физическихъ вліяній на тѣло наше, душа наша подвергается множеству нравственныхъ впечатлѣній, которыя намъ доставляютъ радость или причиняютъ огорченіе. Человѣкъ, по врожденному его характеру, рѣзвый, веселый, развязный, отъ повторительнаго на то дѣйствія извѣстныхъ впечатлѣній, дѣлается угрюмымъ, скучнымъ, неловкимъ, задумчивымъ. Характеръ людей, съ которыми мы живемъ и обращаемся, тѣлесныя и умственныя наши занятія, общественныя и семейныя происшествія, наши планы и предположе-

нія, мѣстность нашего жительства, воздухъ, климатъ, время года, погода, состояніе нашего желудка, количество и качество пищи и питья, температура комнаты, — все это можетъ измѣнять нашъ характеръ, расположеніе души. Извѣстно, что хорошая погода, свѣтлое, голубое небо, чистый воздухъ, прекрасные деревенскіе виды, располагаютъ насъ къ радости, между-тѣмъ какъ пасмурная, сырая и холодная погода, облачное небо, нечистый, вонючій воздухъ, напитанный непріятными парами, мрачныя окрестности, дѣлаютъ насъ печальными: душа наша роднится съ окружающими насъ предметами и, такъ сказать, принимаетъ на себя ихъ цвѣтъ. Въ веселомъ обществѣ всякой болѣе или менѣе радуется, а въ печальномъ груститъ. Образъ жизни, возрастъ, общество, мѣстопребываніе, время года, словомъ, все то, что единообразно, постоянно и продолжительно дѣйствуетъ на насъ, — измѣняя составъ тѣла, измѣняетъ и нашъ характеръ, *который въ его начальномъ видѣ остается только тогда, когда постороннія впечатлѣнія находятся съ нимъ въ тѣсномъ согласіи и родственности, или когда мы подвергаемся множеству впечатлѣній, которыя, смѣняясь быстро одни за другими, не успѣваютъ оставить на насъ и слѣдовъ своего множественнаго дѣйствія, какъ это случается въ водоворотѣ большаго свѣта.* Люди вѣтреннаго, непостояннаго характера, сангвиники, женщины, дѣти, также подчиняются скоро, но не надолго впечатлѣніямъ, и потому мало измѣняются въ своемъ нравѣ; они подобны упругой пуховой или воздушной подушкѣ, которая, уступая легко всякому давленію, также легко приходитъ въ прежнее свое положеніе; напротивъ того, особы твердаго, постояннаго нрава, холерики, мужчины взрослые, не скоро поддаются постороннимъ вліяніямъ, которыхъ за то слѣды остаются на нихъ уже надолго; они подобны твердому металлу, не скоро измѣняющемуся въ своемъ видѣ, но за то уже навсегда остающемуся въ такомъ состояніи. Первые имѣютъ легкія и непостоянныя чувствованія, ихъ все занимаетъ и ни что на долго не оставляетъ на нихъ своего впечатлѣнія; ихъ желанія и дѣйствія мимолетны, неопредѣлительны, шатки и непостоянны; *послѣдніе* дѣйствуютъ обдуманно, имѣютъ

твердую волю, опредѣленныя, рѣзкія, сильныя желанія, которыя превращаются въ страсть, прихоть, въ предметъ ихъ постоянной цѣли и дѣйствій. Есть люди такъ слабы и нѣжны тѣлосложеніемъ, малодушны, такъ непостоянны во нравѣ или хладнокровны, что они вовсе неспособны къ тѣмъ сильнымъ и постояннымъ впечатлѣніямъ; къ тѣмъ твердымъ и рѣшительнымъ желаніямъ, которыя одни составляютъ настоящую страсть.

Страсть, по ея вліянію на наше здоровье, есть усиленное натуральное желаніе чего-либо для насъ пріятнаго или полезнаго, или отвращеніе отъ непріятнаго и вреднаго; это есть основаніе всѣхъ страстей. Наши органы чувствъ, какъ стражи, поставленные на важнѣйшихъ пунктахъ нашего тѣла, доступныхъ для всѣхъ внѣшнихъ вліяній, показываютъ, какое на нихъ дѣйствіе производятъ послѣднія, и, сообразно тому, пріятно ли, или болѣзненно отзывается въ мозгѣ дѣйствіе какого-либо вліянія, мы получаемъ къ нему влеченіе или отъ него отвращеніе,—на чемъ основываются наши вкусы, поступки, привычки, нравы, которые всѣ вмѣстѣ образуютъ различные роды страстей, имѣющихъ сильное вліяніе на отправленіе нашего тѣла и на долголѣтность нашей жизни.

§ 16. Всѣ страсти имѣютъ основаніемъ пріятное или болѣзненное чувство, и потому бываютъ двоякія: веселыя или печальныя, возбуждающія или угнѣтающія душу и тѣло. Тѣ и другія страсти, по степени ихъ проявленія и силѣ, по особенности устройства тѣла каждаго изъ насъ, по нашей жизни, нуждамъ и личнымъ склонностямъ, бываютъ безконечно разнообразны: отъ легкаго волненія тѣла до сильнѣйшаго потрясенія нервовъ и мозга,— отъ едва примѣтнаго, мимолетнаго румянца и блѣдности лица, до синебагроваго цвѣта лица, страшнаго біенія сердца, спирающагося дыханія и удушья,—отъ благосклонности, вниманія, доброжелательства и тѣсной дружбы, до самоотверженія, изступленной любви, гнѣва и кровожаднаго мщенія; постепенности и многоразличія страстей — описать почти невозможно. Но всѣ страсти, какъ возбуждающія, такъ и угнѣтающія, однако болѣе послѣднія, если только онѣ

выходятъ за границу ихъ естественнаго назначенія, вредно дѣйствуютъ на наше здоровье и часто причиняютъ опасныя болѣзни.

§ 17. Пріятная, возбуждающая страсть, прогоняя кровь отъ центра къ окружности тѣла (отъ сердца къ кожѣ, рукамъ и ногамъ), производитъ сладостное ощущеніе, какую-то полноту жизни во всемъ тѣлѣ, чувствуемую около ложечки и простирающуюся оттуда къ важнѣйшимъ органамъ — къ желудку, сердцу, легкимъ и мозгу: сердце бьется сильнѣе, пульсъ полнѣе и чаще, грудь расширяется широко, дыханіе происходитъ скоро, свободно, кровь обращается легко и скоро, и красная кровь протекаетъ даже въ малѣйшіе, отдаленные сосуды, теплота разливается скорѣе и въ большемъ количествѣ, появляется сильный аппетитъ, всасываніе, питаніе, отдѣленія совершаются дѣятельно, въ мышцахъ *появляется большая крѣпость*, *подвижность*, и оттого движенія тѣла *бываютъ легче*, свободны, голосъ чистый и сильный, черты лица проясняются, щеки покрываются яркимъ румянцемъ, глаза блестятъ, уста улыбаются, дѣйствія мозга происходятъ свободно, живо, мысли бываютъ разнообразны, блестящи, остры, и скоро смѣняются другими; человѣкъ расположенъ къ добру, къ прекраснымъ благороднымъ призывамъ души и къ сообщенію своей радости другому. Пріятное, возбуждающее впечатлѣніе дѣйствуетъ даже на тѣло больныхъ и нравственныхъ страдальцевъ: пріятная новость, веселый разсказъ, откровенный дружескій разговоръ, разглаживаютъ на ихъ лицахъ морщины, возбуждаютъ въ нихъ сладостное волненіе, оживляютъ чувства, душу, раждаютъ надежду и довѣрчивость, которыя, въ свою очередь, благотворно дѣйствуютъ на больное тѣло и нравственно-убитую душу. Врачъ, умѣвшій поселить къ себѣ въ больномъ довѣренность и привязанность, бываетъ всегда счастливъ въ леченіи больныхъ, на которыхъ уже одно его посѣщеніе дѣйствуетъ благотворнѣе, чѣмъ лучшія аптечныя лекарства.

Сильная, внезапная, возбуждающая страсть, вообще болѣе вредна, нежели полезна: она производитъ почти бо-

лѣзненное чувство сжатія около ложечки, угнетаетъ мозгъ и подавляетъ другія дѣйствія тѣла: лице блѣднѣетъ, голосъ замираетъ, дыханіе прерывается вздохами, сердце сильно бьется, и отъ быстраго устремленія къ нему крови, появляется обморокъ, холодный потъ, дрожаніе тѣла, судороги, цѣпененіе всѣхъ дѣйствій тѣла. Чрезмѣрная и неожиданная радость можетъ причинить даже смерть, подобно пострѣлу, удару молніи. Примѣры такой смерти мы находимъ въ исторіи знаменитыхъ людей. Умѣренная, но повторительная возбуждающая страсть прочно и хорошо дѣйствуетъ на тѣло и душу: на лицѣ такого человѣка, полномъ и румяномъ, видны довольствіе, спокойствіе и здоровье, а тѣло его бываетъ сочное. полное и крѣпкое (счастливая физіономія).

Угнѣтающая, печальная страсть, даже умѣренная или удерживаемая въ извѣстныхъ предѣлахъ, всегда дѣйствуетъ вредно на здоровье и сокращаетъ періодъ жизни; устремляя въ излишествѣ кровь къ внутренностямъ груди и брюха, она производитъ подъ ложечкою тягостное чувство стѣсненія, вообще называемое сжатіемъ сердца ; кровь, спершаяся въ груди мѣшаетъ движеніямъ сердца, замедляетъ кровообращеніе, пульсъ дѣлаетъ сжатымъ, медленнымъ, неровнымъ; угнѣтенныя кровію, лёгкія силятся отъ ней освободиться и сжатая грудь расшириться посредствомъ глубокихъ вдыханій и выдыханій, называемыхъ вздохами; по недостатку крови въ головѣ и въ конечностяхъ, лице бываетъ блѣдное, черты его искажены, руки дрожатъ, колѣна подгибаются; аппетитъ теряется и не отдѣляются нужные для пищеваренія соки, или, отдѣленные, измѣняются въ своемъ качествѣ: (такъ молоко разсердившейся кормилицы бываетъ ядовито для младенца); особенно сильно измѣняется желчь и дѣлается такъострою и ѣдкою, что причиняетъ рвоту, колики, жженіе въ жи вотѣ , поносъ; или же она отдѣляется въ такомъ множествѣ , что разливается по всему тѣлу и сообщаетъ ему желтый цвѣтъ (болѣзнь желтуха). Отъ продолжительнаго дѣйствія угнѣтающей страсти на органы груди и брюха, впослѣдствіи появляются: разстройство пищеваренія, боль и отвердѣніе желудка, завалъ печени, сплинъ (хандра), расширеніе сердца и сосудовъ, кровохар-

кавіе, чахотка и проч.; а отъ недостатка крови въ мозгѣ и опустѣнія его сосудовъ, происходятъ разные виды умопомѣшательства, судороги, падучая болѣзнь и проч. Угнѣтающія страсти вообще тѣмъ вреднѣе, чѣмъ онѣ продолжительнѣе, и чѣмъ обуреваемые ими люди болѣе ихъ скрываютъ и, такъ сказать, поглощаютъ въ самихъ себѣ, чѣмъ болѣе самыя страсти угнѣтаютъ всѣ дѣйствія души и тѣла: не тѣ страсти опасны для здоровья и жизни, которыя явно обнаруживаются волненіемъ, крикомъ, плачемъ, изступленнымъ смѣхомъ, но тѣ, которыя дѣйствуютъ тихо, скрытно, отнимаютъ способность плакать, производятъ какое-то оцѣпененіе въ тѣлѣ, неподвижность и дикость во взглядѣ, искаженіе лица, мертвенное безчувствіе ко всему милому и драгоцѣнному. Никогда не должно мѣшать плакать человѣку, глубоко предавшемуся печали: эти слезы для него суть истинное и вѣрное облегченіе; *ими, такъ сказать, разрѣшаются цѣпи, которыя горесть наложила на душу* и тѣло своей жертвы. Съ появленіемъ слезъ въ глазахъ, дѣйствіе страсти всегда ослабѣваетъ и въ сердцѣ страдальца восходитъ лучъ надежды къ лучшему; эти слезы суть благотворное средство природы, которымъ она дѣйствіе страсти на благородные органы отвлекаетъ кнаружи, и особенно ограничиваетъ, какъ бы уничтожаетъ вліяніе страсти на мозгъ, и потому, послѣ несчастія, высказавшагося сѣтованіемъ и слезами, часто замѣчаются разныя болѣзни въ брюхѣ, груди, но рѣдко помѣшательство ума.

Страсти, особенно угнетающія, иногда зависятъ отъ матеріяльной причины нашего тѣла. Такъ люди голодные предъ обѣдомъ, страждущіе пищевареніемъ послѣ обѣда, бываютъ въ дурномъ расположеніи и легко приходятъ въ гнѣвъ, страстные любители табаку, кофе, записные пьяницы, глотатели опія, бываютъ очень грустны, когда они не могутъ удовлетворить своей несчастной привычки; трубка или призъ табаку, чашка кофе, стаканъ вина, 2—3 пилюли опія, дѣлаютъ ихъ самыми веселыми и счастливыми людьми въ свѣтѣ; записные прожоры, недоступные ни для кого до обѣда, послѣ обѣда дѣлаются самыми обязательными. Люди, ведущіе сидячій образъ жизни, особенно ученые, страждущіе

почечуемъ, завалами печени, меланхоліею, ипохондріею, труднымъ испражненіемъ на-низъ, задержаніемъ мочи, остановленіемъ испарины, также бываютъ безпокойны, грустны, робки, трусливы. Въ болѣзняхъ состояніе души видимо зависитъ отъ положенія тѣла; кому неизвѣстны безконечныя прихоти, капризы, своеволія, упрямства самыхъ кроткихъ и покорныхъ людей, когда они бываютъ больными? Всѣ эти явленія зависятъ отъ тайной связи и согласія души съ тѣломъ: въ здоровомъ тѣлѣ, душа наша, нестѣсняемая никакими препятствіями и разстройствами, бываетъ бодра и весела; но въ больномъ, встрѣчая препятствія въ своихъ дѣйствіяхъ, она дѣлается грустною и недовольною, такъ-какъ и самый искусный музыкантъ можетъ хорошо и согласно играть только на неразстроенномъ инструментѣ. Вообще однако нужно сколько можно скорѣе уничтожать эти болѣзненныя состоянія тѣла, потому-что, при частомъ возвратѣ такого несогласія его съ душею, нравъ и характеръ человѣка измѣняются къ худшему, а это имѣетъ сильное вліяніе какъ на его здоровье, такъ и на продолженіе жизни.

§ 18. Все то, что мы сказали о дѣйствіи возбуждающихъ страстей вообще, примѣняется во всей точности къ радости, которая болѣе или менѣе участвуетъ въ каждой изъ нихъ. Подобнымъ же образомъ содержится печаль къ страстямъ угнѣтающимъ. Радость возбуждаетъ всѣ тѣлесныя и душевныя дѣйствія: она прогоняетъ кровь отъ центра (сердца) къ окружности (кожѣ) тѣла и равномѣрно раздѣляетъ соки по всѣмъ частямъ тѣла, доставляя матеріяла для каждаго органа столько, сколько нужно для его дѣйствія. Радость, какъ говорятъ, поправляетъ кровь, потому-что она оживляетъ всѣ дѣйствія, относящіяся къ кровотворенію. Лице радостнаго человѣка сіяетъ довольствіемъ, спокойствіемъ и добротою; глаза его блестятъ внутреннимъ свѣтомъ и живостію, уста улыбаются, на полныхъ щекахъ играетъ румянецъ и всѣ черты лица выражаютъ какое-то судорожное, но пріятное движеніе; голосъ чистый, сильный и громкій, рѣчь скорая, оживленная; радующійся человѣкъ болтливъ и охотно разсказываетъ о своемъ счастіи всякому, кому только можетъ; его дыханіе и кровообращеніе ускоряются, но въ груди

чувствуется особенная легкость и свобода, пріятный жаръ разливается по всему тѣлу, въ мышцахъ замѣтна живость и охота къ движенію, которая заставляетъ его переходить съ мѣста на мѣсто безъ всякой надобности, бѣгать по комнатамъ; онъ ѣстъ съ наслажденіемъ, спитъ спокойно и сладко, дружески расположенъ и къ своимъ недоброжелателямъ, и, упоенный своимъ положеніемъ, готовъ обнять съ любовію весь міръ. Радость сильнѣе чувствуютъ женщины, сангвиники, но въ чистомъ своемъ видѣ она бываетъ только у дѣтей и беззаботныхъ юношей; лѣта, время и опытъ, разочаровывая мужа въ прочности земнаго счастія, лишаютъ его и полнаго наслажденія радостію. Сильная и неожиданная радость, производя бурное волненіе крови и приливы ея къ груди и головѣ, можетъ задушить, убить человѣка, или причинить кровохарканіе, расширеніе сердца и кровяныхъ сосудовъ, судороги, обморокъ и проч. Тихая, умѣренная, но постоянно-продолжительная радость благопріятствуетъ пищеваренію, питанію, кровотворенію, движенію, умственнымъ дѣйствіямъ мозга и пр.

Противоположно радости, содержится **печаль**: она подавляетъ, угнетаетъ всѣ дѣйствія души и тѣла, прогоняя кровь отъ окружности къ центру тѣла, которая въ излишествѣ собирается въ сердцѣ, легкихъ, печени, желудкѣ, и только въ маломъ количествѣ обращается въ частяхъ, отдаленныхъ отъ сердца. При такомъ неравномѣрномъ раздѣленіи крови, внутренности груди и брюха затопляются ея излишествомъ, а голова, руки, ноги и кожа терпятъ отъ ея недостатки, и потому печаль портитъ кровь тѣмъ, что она подавляетъ всѣ дѣйствія, участвующія въ кровообращеніи. Отъ такого состоянія тѣла зависятъ всѣ признаки, замѣчаемые у печальнаго человѣка: блѣдное лице его выражаетъ страданіе, безпокойство, угрюмость, суровость и задумчивость; черты лица искаженныя, щеки впадаютъ, скулы выдаются, уста блѣдны, неподвижны, сомкнуты, или судорожно улыбаются; глаза тусклы, впалы, неподвижны, орошены слезами, взглядъ ихъ мрачный, суровый, косвенный, болѣзненный, голосъ слабый, тихій, рѣчь прерывистая,

тихая, медленная; печальный человѣкъ болѣе молчитъ, или же говоритъ о своемъ горѣ и несчастьи; тяжесть и давленіе въ груди, дыханіе трудное, пульсъ слабый, сжатый, неровный, съ частыми вздохами и сухимъ кашлемъ, теплота слабая, летучій жаръ очередуется съ ознобомъ; мышцы слабы, члены дрожатъ, отвращеніе отъ всякаго движенія, желаніе остаться въ бездѣйствіи и уединеніи, аппетитъ слабый, или и вовсе пропадаетъ, пищевареніе трудное, отрыжка, испражненіе низомъ рѣдкое, питаніе ограниченное, похудѣніе тѣла; недовѣрчивость къ людямъ, неспособность къ умственнымъ и тѣлеснымъ занятіямъ. Печаль чаще и сильнѣе чувствуютъ опытные мужчины, холерики, меланхолики; по счастливому тѣлосложенію, неопытности и нетвердости разсудка, женщины, юноши и дѣти неспособны къ сильной и продолжительной печали, сквозь которую часто у нихъ пробивается улыбка радости, какъ сквозь туманъ и облако солнечный лучъ. Упорная и продолжительная печаль причиняетъ меланхолію, ипохондрію, истерику, падучую болѣзнь, судороги, помѣшательство ума, боль головы и разныхъ частей тѣла, и ежели не убиваетъ такъ скоро, какъ неожиданная радость, за-то чаще и вѣрнѣе, хотя и медленно, приводитъ ко гробу. Впрочемъ, и отъ сильной печали иногда происходятъ воспаленія мозга, груди и горячка, которая причиняетъ смерть въ нѣсколько дней.

§ 19. Изъ всѣхъ страстей, самая живительная, разнообразная и общая, есть любовь съ ея оттѣнками: благоволеніемъ, *расположеніемъ*, *дружбою*, *доброжелательствомъ* и проч.; измѣняя свой предметъ, она свойственна всякому возрасту, полу, состоянію людей: дѣти любятъ свои игрушки, юноши другъ друга, вровлые — славу, честь, науки, трудъ, старики — спокойствіе, религію, деньги. Любовь есть потребность для каждаго изъ насъ въ физическомъ или нравственномъ отношеніи; для души, для нашего нравственнаго занятія, она также необходима, какъ воздухъ для дыханія, и нѣтъ человѣка, который не питалъ бы въ душѣ своей привязанности къ чему-либо. Главнѣйшіе виды любви суть: любовь между полами, родительская, дѣтская, любовь къ славѣ, власти, почестямъ (честолюбіе), богатству,

наукамъ, искусствамъ, отечеству, человѣчеству, религіи и пр. Во всѣхъ сихъ случаяхъ, если предметъ любви доступенъ для любящаго, который имъ располагаетъ по своему произволу, и если страсть не преступаетъ границъ, предназначенныхъ ей природою, любовь дѣйствуетъ на здоровье своего поклонника благотворно: она оживляетъ всѣ дѣйствія и отправленія тѣла, возбуждаетъ способности ума и услаждаетъ душу; счастливецъ въ любви къ своему предмету наслаждается цвѣтущимъ здоровьемъ, отличается прекрасными способностями ума и добродѣтелью сердца. Это мы видимъ на любящихся безпрепятственно обоихъ полахъ, на умныхъ и добрыхъ родителяхъ, на нѣжныхъ и кроткихъ дѣтяхъ, на счастливыхъ искателяхъ славы, власти, почестей, богатствъ, на истинныхъ любителяхъ наукъ, искусствъ, на вѣрныхъ сынахъ отечества, храбрыхъ воинахъ, великодушныхъ поборникахъ человѣчества, вѣрныхъ служителяхъ религіи. *Сильная и безграничная любовь* ослѣпляетъ своего поборника, дѣлаетъ его несправедливымъ, искателемъ приключеній, деспотомъ, гордецомъ, корыстолюбцемъ и скрягою, дикаремъ въ обществѣ, фанатикомъ, изувѣромъ; такая любовь вредитъ своему поклоннику и предмету его любви. Поклонникъ любви, разлученный съ своимъ любимымъ предметомъ, встрѣчающій препятствія въ достиженіи своей любимой цѣли, въ физическомъ и нравственномъ отношеніи, есть настоящій мученикъ своей страсти, которая пожираетъ, такъ сказать, его здоровье и способности; онъ томится, истаеваетъ въ своемъ безуспѣшномъ желаніи; снѣдаемый неодолимою и безнадежною страстію, онъ теряетъ невозвратно свое здоровье, не принося никакой пользы и другимъ. Посмотрите на несчастнаго любовника, на мать, разлученную съ дѣтьми, на дѣтей, удаленныхъ отъ родителей, на обманутаго честолюбца, на ученаго и художника, неимѣющихъ возможности заниматься науками и художествами, на вольнаго жителя степей, заключеннаго въ темницу, на молодаго воина, разлученнаго съ семействомъ, живущаго далеко отъ своей гористой родины, находящагося въ плѣну, на скрягу, потерявшаго свое богатство, на почитателя религіи, лишеннаго возможности ис-

полнять ея обряды и принужденнаго поступать даже противно тѣмъ правиламъ богопочитанія, въ которыхъ онъ родился и взросъ: — всѣхъ ихъ пожираетъ внутренній огонь ихъ страсти, всѣ они разстроиваютъ свое здоровье, которое вмѣстѣ съ тщетнымъ желаніемъ улетаетъ, испаряется невозвратно.

Самая сильная любовь есть та, которая раждается между полами; такая, безпрепятственная, любовь разливаетъ здоровье по тѣлу любящихся и дѣлаетъ ихъ добродѣтельными; страстная любовь, встрѣчающая препятствія на своемъ пути, разгарается въ неугасимый пламень, пожигающій здоровье и любовниковъ, или же, при неожиданномъ удаленіи препятствій, подобно молніи, убиваетъ вдругъ свидѣвшихся любовниковъ; чѣмъ моложе и невиннѣе любовники, чѣмъ болѣе они встрѣчаютъ препятствій, тѣмъ пламеннѣе и неодолимѣе бываетъ любовь, и тѣмъ быстрѣе разстраиваетъ ихъ здоровье, направляя всѣ мысли, всѣ дѣйствія любовника къ одному любимому предмету. Нечаянное объявленіе согласія родителей, находившихся въ ссорѣ, на бракъ молодыхъ людей, также можетъ быть гибельно для послѣднихъ, какъ упорное сопротивленіе первыхъ брачному союзу юношей. Обстоятельнѣе о любви, какъ физической потребности нашего тѣла, было говорено уже прежде.

Говорить въ особенности о полезномъ или вредномъ дѣйствіи другихъ видовъ любви, значило бы повторять все то, что уже сказано о любви вообще. Что бы мы ни любили, если только наша любовь тихая, управляется разсудкомъ, не разгорается въ исключительную, самовластную, безумную страсть, то она всегда болѣе полезна, нежели вредна для души и тѣла. Самолюбіе, гордость, скряжничество, тоска по отчизнѣ — скорѣе или медленнѣе, невозвратно разстроиваютъ здоровье. Первыя три страсти особенно вредно дѣйствуютъ на брюшные органы, приводятъ ихъ въ бездѣйствіе и причиняютъ сухотку, завалы, отвердѣніе и ракъ желудка и печени и помѣшательство ума. Между съумасшедшими мы найчаще находимъ такихъ, которые почитаютъ себя королями, князьями, полководцами и проч.

§ 20. Гнѣвъ, вспыльчивость, ненависть, дѣйствуетъ

противно любви, быстро и сильно потрясаетъ душу и тѣло. Во всякомъ отношеніи это есть вредная страсть какъ для того, кѣмъ она владѣетъ, такъ и для постороннихъ людей: мщеніе, убійство, отравленіе, пожары, война, кровопролитіе, обида, поношеніе,—суть вѣрные спутники необузданнаго гнѣва. Онъ можетъ причинить всѣ возможныя болѣзни, часто самую смерть своей жертвѣ, и весьма рѣдко бываетъ для него полезенъ. Гнѣвъ всегда есть произведеніе оскорбленнаго самолюбія, препятствій въ исполненіи нашихъ желаній; иногда гнѣвитъ насъ чувство справедливости, обида невиннаго, притѣсненіе слабаго, состраданіе къ страждущему. Гнѣвъ въ послѣднихъ случаяхъ есть болѣе великодушное негодованіе, и рѣдко восходитъ до дѣйствительной страсти. Вообще гнѣвъ, кажется, есть болѣе произведеніе другой неудовлетворенной страсти, а не самостоятельная страсть.

Гнѣвъ, *подобно всякой страсти,* имѣетъ *различныя* степени, *зависящія какъ отъ причины гнѣва,* такъ и отъ свойства разгнѣваннаго человѣка, его тѣлосложенія, пола, возраста, отъ образа жизни, климата и проч. Легко и скоро приходитъ въ гнѣвъ сангвиникъ, юноша, женщина, дитя, но за то ихъ гнѣвъ бываетъ умѣренный и скоро проходитъ вовсе; холерики, флегматики, мужчины, не такъ скоро подчиняются гнѣву, который за то у нихъ бываетъ продолжительнѣе и дѣйствуетъ вреднѣе. Жители жаркихъ странъ вспыльчивѣе обитателей холодныхъ климатовъ; лѣтомъ человѣкъ вспыльчивѣе, чѣмъ зимою: мясная пища, употребленіе спиртныхъ напитковъ, военная служба, охота за животными, также располагаютъ къ гнѣву, хотя все это въ частности подлежитъ множеству исключеній.

Гнѣвъ производитъ самое бурное и сильное волненіе тѣла. Все то, что мы сказали о дѣйствіи угнетающихъ страстей на кровообращеніе, въ высокой степени причиняетъ гнѣвъ, который стремительно прогоняетъ кровь ко внутренностямъ груди и брюха и опустошаетъ кровяные сосуды частей, отдаленныхъ отъ сердца. Умѣренный гнѣвъ производитъ только волненіе крови, не прогоняя ее къ сердцу; у такого человѣка лице краснѣетъ и припухаетъ, глаза су-

### 1-е. Утопшіе.

§ 32. Обмираніе отъ утопленія или отъ утонутія есть самое частое. Утонувшій и вынутый изъ воды человѣкъ очень походитъ на трупъ. Смотря по температурѣ воды, въ которой онъ утонулъ, тѣло его бываетъ теплое и холодное, руки и ноги туги, не гибки, глаза выпучены, лице опухлое, красное или синее, во рту и въ глоткѣ слизь, часто кровавая, языкъ, сильно опухшій, иногда виситъ изо рта, нѣтъ и слѣдовъ ни дыханія, ни кровообращенія, но грудь и животъ какъ бы возвышенны. Не смотря однако на всѣ эти признаки смерти, утопшіе нерѣдко были оживляемы.

Утопшіе умираютъ чрезъ задушеніе отъ недостатка воздуха; вода у нихъ часто попадаетъ не только въ желудокъ, но и въ гортань, а изъ нея и въ легкія; однако эта вода не составляетъ причины смерти, которая происходитъ отъ прекращенія дыханія, а съ нимъ и кровообращенія, какъ слѣдствій недостатка атмосфернаго воздуха. Кромѣ задушенія, утопшіе умираютъ и отъ пострѣла, если человѣкъ, бросившійся въ воду, былъ пьянъ, волнуемъ сильными страстями, если вода очень холодна и паденіе въ воду послѣдовало головою внизъ съ высокаго мѣста. Но этотъ пострѣлъ, по оживленіи утопшаго, не оставляетъ послѣ себя никакихъ послѣдствій (паралича), замѣчаемыхъ послѣ обыкновеннаго пострѣла.

Утонувшіе тѣмъ вѣрнѣе возвращаются къ жизни, чѣмъ скорѣе они были вытащены изъ воды и чѣмъ ранѣе предпринимаются способы ихъ оживленія — чрезъ ½ часа; иногда однако оживляли утопшихъ, находившихся подъ водою нѣсколько часовъ, и даже сутки. Людей слабыхъ, страждущихъ удушьемъ, чахотныхъ, волнуемыхъ страстями, расположенныхъ къ пострѣлу, съ полнымъ желудкомъ, беременныхъ женщинъ, едва ли удается оживить и тогда, когда они находились и нѣсколько минутъ подъ водою. Если утонувшій предъ тѣмъ былъ ушибенъ въ голову и пр., то его оживить очень трудно, и потому всякаго утопленника

нужно осматривать тщательно. Грубые пріемы во время вытаскиванія утопленнаго изъ воды, катаніе его на бочкѣ, съ поникшею головою къ груди или закатившеюся къ спинѣ, опыты оживленія также могутъ сдѣлать тщетными.

§ 33. Утопленника, находящагося еще въ водѣ, нужно прежде всего изъ нея вынуть. Въ чистой свѣтлой и неглубокой водѣ отыскать его нетрудно; въ глубокой, мутной, тинистой рѣкѣ, искусные пловцы и водолазы могутъ отыскать утопленника; но когда ихъ нѣтъ, то для сего можно употребить длинный шестъ съ развилистымъ на концѣ полукружіемъ въ видѣ кухоннаго ухвата: на концахъ этого полукружія находятся продолговатыя отверзтія, сквозь которыя продѣвается длинная веревка, коей концы, вмѣстѣ съ шестомъ, держитъ тотъ, кто отыскиваетъ тѣло. Употребленіе сего шеста требуетъ нѣкоторой сноровки и опытности. Говорятъ, что если налить въ хлѣбъ немного ртути и пустить его на воду, то онъ притягивается тѣломъ утопленника. Нынѣ для спасенія утопающихъ придумали употреблять шары изъ каучука, которые, будучи наполнены воздухомъ, значительно расширяются и удерживаютъ на водѣ и самаго неискуснаго пловца; сюда же принадлежатъ тюфяки, набитые порошкомъ корковаго дерева, и употребляемые для отыскиванія утопленника людьми, неумѣющими плавать, деревяные шары, привязанные къ веревкамъ и подкидываемые къ утопающему, могутъ его ушибить или повредить тѣло утонувшаго. Спасеніе людей, провалившихся чрезъ ледъ, очень трудно; для этого можно употребить легкую лодку, въ видѣ саней, которая бы могла плыть по водѣ и скользить по льду.

Прежде утопленника, извлеченнаго изъ воды, откачивали на бочкѣ, на простынѣ и пр. въ томъ предположеніи, чтобы изъ него вылить воду; но этотъ пріемъ вреденъ и безполезенъ, потому-что онъ не выливаетъ воды изъ груди, утопшаго и отнимаетъ драгоцѣнное время для употребленія другихъ средствъ. Гораздо безопаснѣе, извлеченнаго изъ воды, утопленника наклонить нѣсколько секундъ головою и грудью книзу, поддерживая первую рукою, приложенною ко

лбу. Движеніе утопленника, необходимое при этихъ пріемахъ, также способствуетъ иногда къ его оживленію.

Тѣло утопленника всегда нужно поскорѣе раздѣть, вытереть сухими теплыми суконками и покрыть теплыми одѣялами; потомъ его на носилкахъ или на покойной повозкѣ, перенести въ ближайшій теплый домъ, гдѣ и положить на постели или на соломѣ на лѣвый бокъ и покрыть слегка теплыми шерстяными одѣялами; въ ясную и теплую погоду опыты оживленія утопшаго можно дѣлать на берегу рѣки. Сначала нужно осмотрѣть и очистить ротъ и носъ отъ слизи, тины, песку, пѣны и проч.

Постепенное согрѣваніе утопленника есть важнѣйшее средство для его оживленія: для сего утопшаго, лежащаго на постели или соломѣ, нужно покрыть теплыми одѣялами, не обвертывая однако его шеи, согрѣвать его теплыми кирпичами, завернутыми въ холстину, или сукно, бутылками и кувшинами съ горячею водою, мѣшками и углями съ горячею золою: всѣ эти грѣлки кладутся къ ногамъ, рукамъ, подъ-мышками, водить ими вдоль спины, но не класть ихъ на грудь, которую можно покрывать пузырями, до половины наполненными горячею водою, горячею коркою хлѣба, теплымъ кирасомъ, теплыми шубами; въ жаркое ясное время подвергать утопленника дѣйствію солнечной теплоты, посадить его въ теплую ванну; однако во всякомъ случаѣ степень теплоты должна быть не выше 28—30° Р. и сначала тѣмъ ниже, чѣмъ холоднѣе вода и время года; съ утопленниками, бывшими подъ льдомъ, нужно поступать какъ съ замерзшими.

Вдувать воздухъ сейчасъ послѣ раздѣнія и осушенія тѣла. При судорожномъ сомкнутіи челюстей, въ нихъ втирается теплое масло, камфорная мазь, къ щекамъ кладутся припарки, а между-тѣмъ воздухъ вдувается чрезъ ноздрю 20—30 разъ сряду.

Во время вдуванія и послѣ онаго, нужно приступить къ тренiямъ тѣла при вышеупомянутой предосторожности: сначала нужно крѣпко и долго тереть подошвы щетками, потомъ теплыми суконками и голою рукою ляшки, плечи, брюхо, ложечку, спину; никогда не должно тереть груди;

не снимать одѣялъ, особенно съ брюха; наконецъ тереть разными теплыми спиртами лице, руки, ноги и обмывать ихъ водою.

Кровь пускать нужно только тогда, когда утопленникъ, по своему тѣлосложенію, расположенъ къ кровавому пострѣлу (см. выше), полнокровенъ, молодъ, когда утонувшій предъ тѣмъ былъ пьянъ, объѣлся, сильно огорчился, ушибся; но кровопусканіе бываетъ нужно, когда, по возвращеніи утопленника къ жизни, онъ дышетъ трудно, тоскливо и съ перемежкою, когда у него синее лице, вены наполнены кровію, когда онъ самъ находится въ безчувственности, бредитъ и жалуется на колотье въ груди: въ такихъ случаяхъ умѣренное кровопусканіе скорѣе оживляетъ утопленника и отвращаетъ воспаленіе легкихъ.

Раздражающіе клистиры назначаются послѣ тренія; сначала ставятся слабые, потомъ сильнѣйшіе. *Теперь же можно* употребить *раздражаніе глотки*, нюхательныя и чихательныя средства, втираніе эѳировъ и спиртовъ въ виски, бедра, животъ, накапливать ихъ на ложечку, прикладывать свѣжіе листы, покрывать утопленника солодомъ, лошадинымъ навозомъ, класть въ ротъ его острыя вещества, впускать гофманскія капли, и наконецъ употреблять электризмъ, гальванизмъ, иглоукалываніе, жаленіе крапивою, при соблюденіи во всемъ отношеніи всѣхъ тѣхъ предосторожностей, о которыхъ сказано выше, при оживленіи обмершаго вообще.

Слабое движеніе около глазъ и вѣкъ, чувствительность зрачка къ свѣту, легкія судороги на шеѣ и около рта, мягкость кожи, гибкость суставовъ, румянецъ губъ, умноженная теплота подъ ложечкою, слабое біеніе жилъ на вискѣ, шеѣ, запястьи, около сердца — суть первые признаки возвращающейся жизни; потомъ появляется слабое и теплое дыханіе, кашель, отхаркиваніе пѣнящейся мокроты, вздохи, урчаніе въ животѣ, частое вздрагиваніе.

Въ такомъ случаѣ нужно усилить дѣйствіе оживляющихъ средствъ: продолжать треніе и согрѣваніе, увеличить степень теплоты, тереть сильнѣе, особенно ложечку, руки и ноги, вливать въ ротъ гофманскія капли, давать нюхать острыя, пахучія вещества. Если оживленный можетъ глотать, то да-

вать ему теплый чай изъ мелиссы, бузины, малины съ виномъ, спиртомъ, гофманскими каплями, но никогда не принуждать его къ тому насильно. Если у него находится много слизи во рту и въ дыхательномъ горлѣ, наклонность къ рвотѣ и давленіе подъ ложечкою, то щекотать въ горлѣ перомъ, обмоченнымъ въ масло, тереть ложечку, ударять въ спину, дать ему чашку чаю съ медомъ, или масла, отчего иногда послѣдуетъ рвота съ великимъ облегченіемъ. Иногда во время рвоты, обмершій холодѣетъ и опять впадаетъ въ безчувствіе, однако теплота скоро возвращается, и утопленникъ поправляется. Утопленника, тихо уснувшаго и находящагося въ теплой испаринѣ, не должно будить. Если послѣ сего остается чрезвычайная слабость или чрезвычайный жаръ, то нужно призвать врача, буде онъ прежде не былъ, или по крайней мѣрѣ попросить у него совѣта.

Опыты оживленія утопленника нужно продолжать 6 — 8 часовъ; если же они окажутся безуспѣшными, то нужно утопшаго положить въ теплой комнатѣ, въ нагрѣтой постелѣ, покрыть его теплыми одѣялами, приставить къ нему надлежащій надзоръ, и не прежде позволить похоронить, какъ при появленіи признаковъ трупнаго гніенія.

### 2-е. Повѣшенные, задушенные.

§ 34. **Повѣшенные и задушенные** имѣютъ вздутое, синее лице, выпученные глаза, иногда кровавую пѣну у рта, распухшій, высунувшійся изо рта языкъ, пищу во рту и проч.; подкожныя вены головы и шеи сильно напряженными, а лёгкія наполненными кровію; у повѣшенныхъ на шеи находится краснобагровая полоса и очень часто напряженъ дѣтородный удъ. Повѣшеніе и удавленіе производятъ пострѣлъ въ мозгѣ и легкихъ, т. е. накопленіе крови въ обоихъ органахъ, которое и прекращаетъ ихъ дѣйствіе. Пострѣлъ въ мозгѣ можно предполагать: если шея сильно стянута, если удавленный былъ пьянъ, сильно возмущенъ духомъ, разгоряченъ, въ умѣ помѣшанъ, полнокровенъ. Но если петля на шеѣ была слабка, если гортань и дыхательное горло его не были совершенно сжаты, если лице синее,

осунувшееся, шейныя вены пусты, то вѣроятно, пострѣлъ (параличъ) находится въ легкихъ. Вообще повѣшенные умираютъ отъ пострѣла въ мозгѣ по воспященному веревкою низтеченію крови отъ головы къ груди, а удушенные — отъ пострѣла въ легкихъ, задавляемыхъ, при недостаткѣ воздуха, непомѣрнымъ множествомъ черной крови; но у тѣхъ и у другихъ начальныя причины есть прекращенное дыханіе.

Повѣшенные и задушенные рѣдко оживаютъ, хотя имѣется много примѣровъ, что повѣсившіеся самоубійцы и преступники опять приходили въ память. Во Флоренціи повѣшенные такъ часто оживали, что этотъ родъ казни правительство принуждено было отмѣнить. Старики, повѣшенные и задушенные, рѣдко оживаютъ. Чѣмъ толще, шире и мягче веревка, чѣмъ слабѣе петля, тѣмъ болѣе надежды къ оживленію.

§ 35. *При спасеніи повѣшенныхъ, прежде всего* нужно разрѣзать петлю, стараясь, однако, чтобы тѣло не упало на землю и не ушиблось; посему, если одинъ человѣкъ снимаетъ повѣшеннаго, то онъ одной рукой долженъ его поддерживать, а другою разрѣзать петлю; но для этого требуется много силы, и потому лучше скорѣе призвать на помощь другаго человѣка, который обхватываетъ обѣими руками тѣло повѣшеннаго, между тѣмъ какъ первый разрѣзываетъ петлю. Потомъ повѣшеннаго и задушеннаго нужно совсѣмъ раздѣть и перенести въ мѣсто, приличное для оживленія, и которое бы имѣло свѣжій, чистый, прохладный воздухъ; лѣтомъ лучше всего оживлять повѣшенныхъ и удавленныхъ подъ открытымъ небомъ.

Если повѣшенный или задушенный показываютъ еще признаки жизни и тихо дышутъ, теплы, въ ихъ лицѣ замѣчаются легкія судороги, то они оживаютъ очень скоро, когда, при возвышенномъ положеніи головы, имъ на лице и ложечку прыскаютъ холодную воду, навѣваютъ на нихъ холодный воздухъ, или кладутъ на вѣтрѣ, щекотятъ въ носу и во рту перышкомъ, омоченнымъ въ масло, даютъ имъ нюхать нашатырный спиртъ, истертый лукъ, хрѣнъ, мѣсто около гортани слегка жмутъ и трутъ уксусомъ, спиртомъ, водою.

Во время растираній, и даже сейчасъ по снятіи съ петли, повѣшеннымъ и задушеннымъ очень часто нужно пустить кровь, и это тѣмъ необходимѣе, чѣмъ краснѣе и вздутѣе лице и напряженнѣе вены; остановившуюся въ теченіи кровь нужно подгонять къ отверзтію вены треніемъ тѣла въ направленіи къ сердцу; кромѣ того, нужно ставить піявицы за ушами, кровесосныя банки (рожки) на тѣмени, затылкѣ, шеѣ; искрывленные сжатые хрящи дыхательнаго горла нужно выправить перстами.

Вдутіе воздуха здѣсь чрезвычайно важно, потому-что смерть произошла именно чрезъ отнятіе онаго. Если притомъ животъ стянутъ и поджатъ, то нужно давить и тереть грудь и животъ снизу вверхъ и обратно, для того, чтобы привести въ движеніе грудобрюшную преграду; но если животъ вспученъ, напряженъ и великъ, то должно его тереть и давить отъ лобка къ груди, снизу вверхъ посредствомъ широкаго полотенца, свернутой простыни, куска кожи и пр. Согрѣваніе здѣсь не такъ важно, какъ для утопленниковъ, а потому и самую теплоту употреблять въ меньшей степени.

За-то здѣсь очень полезны мягчительные и раздражающіе клистиры съ солью, уксусомъ, ноги ставить по колѣна въ теплую воду съ золою, горчицею, грѣть ихъ грѣлками, тереть щетками; къ остриженной головѣ прикладывать холодныя примочки изъ 10-ти частей селитры, 14-ти частей нашатыря, 16-ти частей поваренной соли и 80-ти частей воды; обмывать голову холодною водою, испытать простую теплую ванну и съ золою, электризмъ, гальванизмъ; для повѣшенныхъ иногда употребляли съ пользою земную ванну, о которой будетъ сказано еще ниже.

Когда оживленные могутъ глотать, то нужно имъ давать чай изъ мелиссы, ромашки, бузины съ виномъ, уксусомъ, лимономъ Весьма часто послѣ оживленія остается оцѣпенѣлость въ тѣлѣ, головокруженіе, сонливость; здѣсь нужно пособіе или совѣтъ врача, а между тѣмъ держать голову повыше въ постели, прикладывать къ ней холодныя примочки, пустить кровь, прохлаждать въ постели воздухъ, ставить мягчительные клистиры, давать слабительныя, кислое

питье. Сжатое мѣсто на шеѣ петлею нужно лечить какъ ушибъ. Опыты оживленія нужно производить при возвышенномъ положеніи головы обмершаго, и даже держать его въ сидячемъ положеніи.

Люди, подавившіеся кускомъ хлѣба, у которыхъ попало что-либо въ дыхательное горло, также иногда обмираютъ оттого, что воздухъ не можетъ проходить въ легкія; здѣсь особенно нужно пособіе врача-хирурга.

### 3-е. Замерзшіе.

§ 36. О дѣйствіи умѣреннаго и долговременнаго холода было сказано въ статьѣ «о сохраненіи здоровья въ холодномъ климатѣ и зимою.» Отъ продолжительнаго вліянія сильнаго холода, кожа дѣлается блѣдною и нечувствительною, *появляется тоска, усталость, тягость въ головѣ, непреодолимая сонливость, безчувствіе и цѣпенѣніе всего тѣла*, которое *дѣлается* блѣднымъ, безкровнымъ, подобнымъ воску, холоднымъ и твердымъ какъ ледъ. Соки въ клѣтчатой плевѣ подъ кожею замерзаютъ, плотныя части превращаются въ хрустальную массу. Все это доказываетъ, что сильный холодъ сжимаетъ тѣло, прогоняетъ кровь ко внутреннимъ частямъ, особенно къ мозгу и сердцу, что здѣсь смерть послѣдуетъ также отъ задушенія и пострѣла; но такъ-какъ все это происходитъ тихо и постепенно, то лёгкія и мозгъ не претерпѣваютъ здѣсь такихъ быстрыхъ и насильственныхъ перемѣнъ, какъ при удавленіи, утопленіи и пр., а потому спасеніе замерзшихъ удается чаще.

Нельзя вообще опредѣлить степени холода, при которой можетъ замерзнуть человѣкъ; это зависитъ какъ отъ самаго холода и продолжительнаго его дѣйствія, такъ еще болѣе отъ привычки къ нему человѣка и состоянія тѣлесныхъ силъ послѣдняго,—его тѣлосложенія, возраста, пола, движенія или бездѣйствія и пр., какъ объ этомъ сказано прежде.

Изъ всѣхъ, подвергающихся нечаяннымъ опасностямъ жизни, замерзшихъ наичаще удается оживлять; это зависитъ, кромѣ сказаннаго дѣйствія холода, и оттого, что замерзлое тѣло не подвергается гніенію; и такъ-какъ никогда

почти съ достовѣрностію нельзя узнать, сколько времени замерзшій находится въ такомъ состояніи, то всегда и надъ всякимъ замерзшимъ нужно производить опыты оживленія.

§ 37. О предохраненіи отъ ознобленій и замерзаній было сказано выше. При перевозкѣ и раздѣваніи замерзшихъ людей, нужно соблюдать величайшую осторожность, иначе, по хрупкости тѣла, легко можно отломить часть носа, губъ, пальцы; всего лучше перевозить ихъ тихо на саняхъ, устланныхъ снѣгомъ, сѣномъ, соломою.

Согрѣваніе есть важнѣйшее средство для оживленія замерзшихъ, и должно быть производимо сколь возможно постепенно и подъ надзоромъ врача. Справедливость и важность этого замѣчанія явствуетъ изъ ознобленія членовъ: если ознобленныя части вдругъ нагрѣвать, къ нимъ быстро приливается кровь, сжатые холодомъ сосуды расширяются, а ознобленныя мѣста воспаляются, краснѣютъ, синѣютъ и помертвѣваютъ. Посему замерзшаго нужно перенести въ нетопленное мѣсто, неподверженное однако холодному сквозному вѣтру, и здѣсь, для оживленія его, употреблять снѣгъ, который, въ отношеніи къ теплотѣ замерзшаго, можно почитать теплымъ средствомъ. Постепенное таяніе снѣга лучше всего исподоволь нагрѣваетъ тѣло замерзшаго. Пользу снѣга въ семъ случаѣ знаетъ всякій русскій простолюдинъ. Дикіе Канадцы замерзшаго на охотѣ человѣка, зарываютъ въ снѣгъ, дѣлая надъ нимъ родъ шалаша изъ снѣга, и спокойно ожидаютъ его оживленія до слѣдующаго утра.

Для сего замерзшаго, раздѣтаго, кладутъ на снѣжную постель, покрываютъ его всего, кромѣ рта и носа, снѣгомъ же, который прижимаютъ довольно плотно къ тѣлу, по временамъ прибавляютъ новаго и ожидаютъ пока члены не сдѣлаются подвижнѣе, а тѣло теплѣе (теплота присемъ опредѣляется термометромъ). При недостаткѣ снѣга, тѣло замерзшаго покрывается простынями, омоченными въ холодной водѣ, смѣшанной со льдомъ; эти простыни, по мѣрѣ того, какъ онѣ нагрѣваются, замѣняются новыми или обливаются свѣже-холодною водою; или же положить тѣло въ корыто и обливать его холодною со льдомъ водою, но такъ,

чтобы вода не попадала въ ротъ и носъ, и чтобъ ледъ не ушибалъ и не давилъ замерзшаго.

Если присемъ возстановляется подвижность членовъ, — что происходитъ въ снѣгу, чрезъ часъ, а въ водѣ со льдомъ тогда, когда ледяная кора, образовавшаяся около всего тѣла, начнетъ таять, — то тѣло слегка обтираютъ холодными полотенцами, переносятъ его въ холодную комнату и кладутъ въ негрѣтую постѣль, гдѣ и начинаютъ его тереть фланелью, постепенно согрѣваемою. Потомъ начинаютъ вдувать воздухъ и притомъ мѣхомъ, а не ртомъ, для того, чтобы вдувать холодный, а не теплый воздухъ. У человѣка, не слишкомъ замерзшаго, но еще дышущаго, вдуваніе воздуха не нужно; но согрѣвать его нужно точно такъ же, какъ и совсѣмъ замерзшаго, иначе у него члены жестоко воспаляются и помертвѣваютъ.

Комнату, постель и вещи, употребляемыя *для тренія*, начинаютъ согрѣвать *не скоро*, постепенно *и умѣренно*; потомъ можно накапывать воду на ложечку, ставить клистиры, сначала холодные, ставить ноги въ теплую воду, раздражать глотку перышкомъ, класть на языкъ кусокъ лимона, тертый хрѣнъ, держать подъ носомъ нашатырный спиртъ, примакивать ложечку водою съ уксусомъ, и вообще поступать какъ съ утопшимъ, съ тою разностію, что здѣсь нужна меньшая степень теплоты.

Крѣпко сомкнутыя челюсти сначала нужно растирать снѣгомъ или льдомъ, потомъ холодною водою, камфорнымъ спиртомъ; если замерзшій можетъ глотать, то нужно его поить теплымъ чаемъ изъ мелиссы, бузины; къ членамъ, совершенно отогрѣвшимся, прикладывать суконки, намоченныя въ тепломъ винѣ или водкѣ съ водою. Въ это время, особенно у молодыхъ полнокровныхъ людей, развивается сильнѣйшее волненіе въ крови, которое иногда производитъ горячку, воспаленія, требующія врачебнаго пособія, кровопусканій, прохладнаго питья, холодныхъ примочекъ и пр. Иногда, по оживленіи замерзшаго, нѣкоторыя части его тѣла остаются негибкими, крѣпкими и безчувственными: здѣсь нужно ихъ оттирать снѣгомъ, холодною водою, камфорнымъ спиртомъ, водкою, и согрѣвать съ великою осторож-

ностію. Несмотря однако на все это, такія части нерѣдко воспаляются, покрываются пузырями и помертвѣваютъ; здѣсь также необходимо пособіе врача-хирурга.

### 4-е. Убитые молніею.

§ 38. Признаки, находимые въ тѣлѣ пораженныхъ молніею, бываютъ не всегда одинаковы, и, вѣроятно, зависятъ отъ части тѣла, въ которую ударила молнія и отъ силы послѣдней. Наичаще замѣчаются на груди, спинѣ, рукахъ красныя, извилистыя полоски, иногда обожженныя какъ бы раскаленнымъ желѣзомъ и покрытыя темными пузырками; истеченіе крови изъ ушей, изліяніе ея подъ кожею; рѣдко замѣчаются разрывы большихъ сосудовъ, спиннаго мозга, барабанной перепонки, переломы костей и пр.; послѣднее случается, когда пораженный молніею имѣлъ на себѣ тѣсное платье, и струя молніи раздѣлилась на многія вѣтви. Если пораженный молніею не сейчасъ умираетъ, то на лицѣ, въ рукахъ или ногахъ замѣчается параличъ; глаза красны, слезливы, неподвижны, лице красное, вздутое, изъ рта и носа иногда течетъ кровь; чувствованіе и самосвѣдѣніе прекращаются ; дыханіе трудное, пульсъ почти непримѣтный, иногда появляются судороги въ глазахъ, во рту, въ глоткѣ. Послѣ оживленія, еще надолго остается трясеніе тѣла, боль, опухоль, онѣмѣніе ногъ, большая чувствительность къ воздушному электричеству, и оттого безпокойство предъ грозою. Трупы убитыхъ громомъ долго остаются гибкими и теплыми и скоро приходятъ въ гнилость.

Если, на мѣстѣ сильнаго удара грома, будетъ найдено мертвое тѣло съ вышеописанными признаками, или поврежденія на его одеждѣ, близкихъ стѣнахъ комнатъ, деревьяхъ; если въ карманѣ убитаго деньги расплавились, около трупа замѣчается чесночный или сѣрный запахъ, то можно съ вѣроятностію заключить, что покойникъ убитъ громомъ. — Мы не знаемъ навѣрно, какъ ударъ молніи причиняетъ смерть; весьма правдоподобно, что она убиваетъ своимъ сильнѣйшимъ раздраженіемъ, истощеніемъ раздражительно-

сти и чувствительности въ мышцахъ и нервахъ, онѣмѣненіемъ органовъ дыханія и кровообращенія.

Изъ всѣхъ родовъ обмираній, пораженные молніею наирѣже оживаютъ, и то тогда, когда у нихъ находится еще самосвѣдѣніе, дыханіе и кровообращеніе. Иногда послѣ удара грома излечивались прежнія застарѣлыя болѣзни, какъ послѣ электризма или гальванизма. Ударъ грома въ голову и въ стоячаго человѣка опаснѣе, чѣмъ въ бокъ сидячаго. Въ домахъ громъ болѣе оглушаетъ, а на открытомъ мѣстѣ убиваетъ до смерти.

Строенія и поля предохраняются отъ ударовъ молніи **громовыми отводами**, которые въ деревняхъ можно дѣлать изъ длинныхъ шестовъ, обвязываемыхъ прямою сухою соломою; деревья, коихъ верхушки выше деревенскихъ избъ, растущія около послѣднихъ, также предохраняютъ ихъ отъ молніи. Кромѣ того, предъ наступленіемъ грозы, находясь на открытомъ мѣстѣ, *не должно искать убѣжища около* возвышенныхъ *предметовъ*, *не останавливаться* на горѣ, подъ деревьями, особенно высокими и гнилыми, не ѣхать ни верхомъ, ни въ повозкѣ, но остановиться, сѣсть на землѣ у дороги и по дальше отъ воды. Находясь дома, нужно оставаться въ большой высокой залѣ, подалѣе отъ печь, стѣнъ, люстръ, зеркалъ, стѣнныхъ часовъ, отъ всякихъ металлическихъ вещей, и особенно отъ тѣхъ стѣнъ, въ кои молнія уже однажды ударила; избѣгать сквознаго вѣтра, затворять двери и окна, быть въ бумажномъ, шелковомъ либо шерстяномъ платьи безъ металлическихъ пуговицъ, не лежать на желѣзной кровати и пр. То же нужно наблюдать, когда застанетъ насъ гроза въ церкви, театрѣ и въ другомъ публичномъ мѣстѣ, оставаться на срединѣ улицы, не приближаясь къ строеніямъ.

Для совершенной безопасности отъ грозы, предлагаютъ: подвижные громовые отводы, смоляныя крыши домовъ, кровать съ бумажными или шелковыми запавѣсями, на стеклянныхъ ножкахъ, полы комнатъ, крытые смолою, совершенное отсутствіе металловъ, и пр.; разумѣется, что эти мѣры могутъ употреблять только богатые и боязливые люди.

§ 39. **Спасеніе пораженныхъ молніею** состоитъ въ

возбужденіи ихъ угнѣтенной и истощенной раздражительности мышцъ и чувствительности нервовъ. Оглушеннаго ударомъ грома въ запертомъ мѣстѣ, нужно вынести на открытый и свѣжій воздухъ, отворить двери и окна для очищенія дома отъ сѣрнаго газа; обмершаго сейчасъ облить холодною водою, и потомъ прыскать и какъ бы бить ею въ его лице, грудь и ложечку, все тѣло тереть холоднымъ растворомъ поваренной соли, голову примакивать холодною водою, руки и ноги, особенно ладони и подошвы, сильно тереть щетками, ставить раздражающіе клистиры, и вообще производить опыты оживленія скорѣе и дѣятельнѣе, чѣмъ при другихъ обмершихъ, и голову всегда держать возвышенно. Если пораженный молніею живъ, но безчувственъ, имѣетъ вздутое, темнокрасное, багровое лице и полнокровенъ, то ему пустить кровь, поставить рожки, піявицы за ушами, къ затылку; въ такомъ случаѣ кровопусканіемъ даже нужно начать опытъ оживленія, а потомъ уже приступить къ тренію и холодной водѣ.

Земляная ванна похваляется для пораженныхъ громомъ такъ, какъ для замершихъ снѣжная. Для сего въ 6—8 шагахъ отъ того мѣста, гдѣ ударилъ громъ, вырываютъ яму, кладутъ въ нее оглушеннаго, совершенно голаго, съ возвышенною головою, покрываютъ его всего, кромѣ лица, сырою землею, положивъ между зубами палочку для содержанія рта открытымъ, и оставляютъ въ такомъ положеніи нѣсколько часовъ, пока не покажутся признаки жизни; причемъ по временамъ вдуваютъ обмершему воздухъ и опрыскиваютъ лице спиртомъ, холодною водою. Надъ этими обмершими можно испытать электризмъ и гальванизмъ, направляя ихъ струю, и удары на грудь и сердце. Замѣчено, что люди и животныя, оглушенныя первымъ ударомъ грома, отъ втораго удара приходили въ чувства и оживали. Оживленные послѣ пораженія молніею бываютъ очень слабы, сонливы, чувствуютъ головокруженіе, шумъ въ ушахъ, бредятъ; у нихъ часто остается параличъ въ рукахъ, ногахъ и лицѣ и пр., и требуетъ пособія или совѣта врача.

## Задохшіеся отъ вредныхъ паровъ и газовъ.

§ 40. Явленія, замѣчаемыя у людей, обмирающихъ отъ вредныхъ паровъ и газовъ, смотря по роду послѣднихъ, по степени ихъ вредности и по личнымъ особенностямъ задыхающихся людей, бываютъ различны. При слабомъ и медленномъ дѣйствіи вредныхъ паровъ и газовъ происходитъ тоска, круженіе, чувство напряженія и тупая боль въ головѣ, искры предъ глазами, тягость въ груди и оцѣпенѣніе тѣла. Если человѣкъ спитъ, то ему представляются страшныя грезы, онъ мечется въ постели и нерѣдко падаетъ съ нея на полъ, приходитъ въ безчувствіе, получаетъ судороги и обмираетъ. При сильномъ и быстромъ дѣйствіи паровъ и газовъ, человѣкъ вдругъ получаетъ стѣсненіе въ груди, судороги и падаетъ въ безчувствіе; лице его темнокрасное, черносинее, опухшее, губы синія, языкъ припухшій; височныя и шейныя вены вздуты отъ крови; на тѣлѣ въ разныхъ мѣстахъ синія пятна; рѣдко замѣчается противное, т. е. блѣдное, впалое лице; трупъ остается долгое время теплымъ и гибкимъ, и его вены, особенно головы и груди (кромѣ лёгочныхъ, всегда пустыхъ), бываютъ наполнены темною, густою кровію; глаза остаются еще нѣсколько дней послѣ смерти выпученными и свѣтлыми, даже свѣтлѣе, чѣмъ при жизни. Люди, задыхающіеся отъ паровъ и газовъ, умираютъ отъ пострѣла или задушенія, т. е. отъ прилива въ большомъ количествѣ черной крови къ мозгу или къ легкимъ, отъ давленія сихъ органовъ и угнетенія ихъ дѣйствій.

§ 41. Слѣдующіе пары и газы очень часто причиняютъ обмираніе:

1) Углекислый газъ образуется во множествѣ при броженіи въ погребахъ, въ коихъ бродитъ и выстаивается вино и пиво, также при обжиганіи въ печахъ извести, скопляется въ пещерахъ (извѣстная собачья пещера близъ Неаполя), въ подвалахъ старыхъ дворцовъ, въ глубокихъ ямахъ, колодцахъ, въ рудокопняхъ; во всѣхъ этихъ мѣстахъ углекислый

газъ, будучи тяжелѣ воздуха, легко собирается на днѣ ямы. Онъ дѣйствуетъ вредно не только на кровь своимъ недостаткомъ кислорода, но и на нервы своимъ оглушающимъ качествомъ, и производитъ тягость, опьяненіе, чувство стягиванія въ гортани, кислый, жгучій вкусъ на языкѣ, тяжесть головы, помраченіе зрѣнія, судороги, красносинее, опухшее лице, безпамятство и обмираніе, какъ слѣдствіе прострѣла. Воды, сильно напитанныя углекислымъ газомъ, производятъ тяжесть и круженіе головы, помраченіе зрѣнія и опьяненіе. Послѣ смерти, этимъ газомъ причиняемой, кровь бываетъ очень темна, а въ мышцахъ долго остается раздражительность.

2) Азотъ, удушливый газъ, не смотря на то, что онъ есть главная часть воздуха, дѣйствуетъ очень вредно въ сгущенномъ своемъ состояніи. Онъ въ большомъ количествѣ отдѣляется лѣтомъ въ отхожихъ мѣстахъ, и вообще при гніеніи животныхъ тѣлъ; будучи легче воздуха, въ запертыхъ мѣстахъ, онъ наполняетъ ихъ верхніе слои, какъ это можно замѣтить въ театрахъ, больницахъ, тюрмахъ, наполненныхъ людьми или животными, и коихъ воздухъ долго не возобновляется. По сей же причинѣ атмосферный воздухъ бываетъ вреденъ, когда изъ него бываетъ поглощенъ другими веществами кислородный газъ, какъ это случается въ комнатахъ, покрытыхъ скипидарнымъ лакомъ, сильно поглощающимъ кислородъ, наполненныхъ растеніями, какъ объ этомъ было сказано выше. Чистый азотъ, безъ примѣси угольнаго газа, производитъ только обмираніе, и потому люди и животныя, отъ него обмершія, скоро приходятъ въ чувство, когда завременно ихъ вынесутъ на свѣжій воздухъ. Къ сожалѣнію, онъ рѣдко бываетъ чистый, и обыкновенно находится въ соединеніи съ угольнымъ, сѣрно-водороднымъ, амміачнымъ газами; въ такомъ смѣшеніи онъ бываетъ именно въ отхожихъ мѣстахъ, навозныхъ ямахъ, могилахъ и подземельяхъ, назначенныхъ для погребенія умершихъ.

3) Газы, отдѣляющіеся при горѣніи углекисленный и углеводородный, суть измѣненный углекислый, дѣйствуютъ подобно послѣднему, только въ легкой степени, составляютъ

то, что называется чадъ, и причиняютъ угаръ. Газы видимо горящихъ угольевъ не такъ вредны, какъ скрытно и тихо тлѣющихъ; особенно вредны газы каменныхъ и дубовыхъ угольевъ; дубовые угли наичаще причиняютъ обмираніе. Чадъ раскаленныхъ каменныхъ угольевъ, сальныхъ свѣчъ, чадъ воска, масла, ворвани, стеарина, также вреденъ, но такъ-какъ онъ отзывается пригорѣлымъ запахомъ, то отъ него скоро можно остеречься. Угольный чадъ, будучи легче воздуха, въ комнатахъ занимаетъ верхній слой воздуха, зимою вьется синевою около замерзшихъ окошекъ, и потому въ топленыхъ избахъ, въ баняхъ, люди чаще и легче угораютъ на палатяхъ, печкахъ. Онъ оглушаетъ мозгъ и нервы и производитъ усыпленіе, хотя бы прочій воздухъ спертаго мѣста и совершенно былъ хорошъ и здоровъ. У человѣка угорающаго замѣчается шумъ въ ушахъ, слабость въ тѣлѣ, сонливость, трудное дыханіе, головная боль, тошнота, рвота, сильное біеніе сердца, совершенное безчувствіе и обмираніе.

Подобно угольнымъ газамъ дѣйствуютъ: спиртные напитки, въ излишествѣ испитые, одуряющія растенія (бѣлена, красавица, опій, зеленая конопля, макъ, дурманъ, куколь и пр.) и подмѣшанное ими пиво.

4) Водородный газъ, въ сильной степени его дѣйствія, тоже одуряетъ, но въ легкой степени и чистый, подобно вину, умѣренно-испитому, онъ возбуждаетъ бодрость въ тѣлѣ, веселость, говорливость, чувство благосостоянія; присемъ голосъ бываетъ ясный, звонкій, чистый, прекращаются боли, оживляются чувства, а потомъ появляется круженіе головы, сонливость, безчувствіе, цѣпенѣніе.

Если водородный газъ содержитъ части сѣры или фосфора, какъ то бываетъ въ копяхъ каменнаго угля, колодезяхъ, погребахъ, ямахъ, отхожихъ мѣстахъ и въ строеніяхъ, бывшихъ долго запертыми, то онъ получаетъ вонючій запахъ гнилыхъ яицъ или чеснока, и тогда, даже въ маломъ количествѣ, дѣйствуетъ какъ одуряющій ядъ, и если не убиваетъ мгновенно, то производитъ сильное изнеможеніе тѣла, слабость, усиленное біеніе сердца и артеріи, блѣдно-восковый цвѣтъ кожи, проливный потъ, чувство хо-

лода за ушами, тусклость глазъ; потомъ появляется сильное сокращеніе брюшныхъ мышцъ, рѣзь въ животѣ, боязнь, вскрикиваніе, разныя судороги въ членахъ, въ груди, въ сердцѣ, въ артеріяхъ, обморокъ и смерть. Присутствіе сѣроводороднаго въ ямѣ, шахтѣ и пр. газа, лучше всего узнать можно чрезъ то, что кусокъ пропускной бумаги, омоченный въ растворъ свинца и повѣшенный въ гнилой ямѣ, чернѣетъ.

Въ трупахъ людей, умершихъ отъ этого газа, кровь бываетъ густа и черна, плотныя части рыхлы и дряблы, воняютъ и скоро подвергаются гніенію; ожившіе же послѣ обмиранія отъ сего газа очень медленно выздоравливаютъ.

Многія благовонныя растенія, отличающіяся своимъ пронзительнымъ, тяжелымъ запахомъ, который въ нихъ зависитъ отъ излишняго отдѣленія водорода ихъ цвѣтами, людей, подвергшихся ихъ долговременному дѣйствію, также приводятъ въ опьянѣніе, безчувствіе и обмираніе. Матросы на корабляхъ, спящіе между кипами свѣжаго чая, шафрана, люди, ночующіе на свѣжемъ ароматномъ сѣнѣ, въ коноплѣ во время ея цвѣтенія, страстныя любительницы благовонныхъ цвѣтовъ: гвоздики, туберозы, ландышей, бобовъ, горошка, лилей, содержащія ихъ во время цвѣтенія въ своихъ спальняхъ, по утру нерѣдко бываютъ находимы въ безчувственномъ состояніи и обмираніи.

Всѣ эти пары и газы, причиняя обмираніе людей, находятся въ различномъ между собою смѣшеніи, и почти никогда не встрѣчаются въ чистомъ состояніи. О вредномъ дѣйствіи минеральныхъ паровъ и газовъ (свинцовыхъ, мѣдныхъ, мышьяковыхъ, ртутныхъ, кислыхъ и пр.) будетъ говорено ниже.

Обмираніе во всѣхъ этихъ случаяхъ тѣмъ опасно, что весьма трудно такихъ обмершихъ, попавшихъ въ яму, погребъ, отхожее мѣсто и пр., оттуда вытащить и подать имъ заврeменно помощь, и что такое ихъ извлеченіе иногда сопряжено съ опасностію и даже невозможностію для самихъ спасителей. Эта потеря времени тѣмъ невозвратнѣе, чѣмъ неспособнѣе къ дыханію воздухъ, въ которомъ находится обмершій; обмершаго въ углекисломъ, водородномъ газѣ, содержащемъ и чистый воздухъ, отъ удушливыхъ расти-

тельныхъ испареній, находящагося въ домѣ, банѣ, на кораблѣ, на полѣ, чаще удается привести въ чувство, чѣмъ задохшагося отъ удушливаго газа, и попавшаго въ яму, погребъ, отхожее мѣсто и проч.

§ 42. Предотвращенія обмиранія въ рудокопныхъ ямахъ можно достигнуть тѣмъ, что работники день, или болѣе, не бывшіе въ ямахъ, поутру вступая въ нихъ, должны прежде удостовѣриться въ хорошемъ качествѣ ямнаго воздуха. Въ рудокопняхъ особенно накопляется водородный (горный огонь, паръ), и азотный (горный чадъ) газы. Если зажженный факелъ, впущенный въ яму на веревкѣ по блоку, будетъ горѣть свѣтлымъ, обыкновеннымъ пламенемъ, то можно заключить, что въ ямѣ находится хорошій атмосферный воздухъ; но если пламя факела тускнетъ или и совсѣмъ гаснетъ, либо же производитъ вспышку, то нужно очистить рудокопню отъ вредныхъ газовъ, накуривъ ее хлориновыми парами, или посредствомъ выдуманныхъ воздухочистителей, либо же подъ входомъ шахты поставить подвижную печь съ раскаленными углями, и отъ печной рѣшетки провести трубу до самаго дна ямы. Для зажженія водороднаго газа одинъ работникъ, одѣтый въ мокрое холстинное платье, укрѣпивъ на концѣ длиннаго шеста горящую свѣчу, спускается въ яму, ложится на брюхо и зажигаетъ воздухъ: послѣ вспышки проходитъ и вся опасность, и могутъ входить въ яму прочіе работники. Если въ какой-либо части ямы газъ отдѣляется со свистомъ въ видѣ паутины или бѣлыхъ нитей, то работникъ старается рукою захватить такую паутину прежде, нежели она загорится. Если, для отвода скопившейся въ ямѣ воды, устроены каналы, то во время открытія послѣднихъ, работники должны удалиться изъ ямы, и не прежде въ нее входить, какъ по надлежащемъ удостовѣреніи въ здоровости воздуха, поступившаго на мѣсто бывшей въ ямѣ воды. Во всякой рудокопнѣ должно ввести въ употребленіе изобрѣтенную Деви (Dawy) лампу, предохраняющую отъ вспышки газовъ. Для возобновленія воздуха въ ямѣ нужно увеличить въ ней число продушинъ, умножить сообщеніе между собою подземныхъ ходовъ, замазать щели, изъ коихъ отдѣляются газы, удалить стоячія воды. Предохранительныя мѣры во вре-

мя чищенія отхожихъ мѣстъ, погребовъ, колодцевъ, подземныхъ, сточныхъ трубъ и проч. приведены въ статьяхъ: «о сбереженіи здоровья ремесленниковъ». Сюда же принадлежатъ: холостые выстрѣлы изъ ружья или пистолетовъ въ испорченный воздухъ, бросаніе въ ямы пучковъ хвороста или соломы, раздуваніе воздуха въ ямахъ посредствомъ пожарныхъ трубъ и кузнечнаго мѣха, вливаніе въ яму свѣжей воды, раствора негашеной извести, которая поглощаетъ углекислый газъ и проч. — Предохраніе обмиранія отъ угара достигается хорошимъ устройствомъ печекъ, особенно вьюшекъ, надлежащимъ присмотромъ за топленіемъ комнатъ и затвореніемъ трубъ не прежде, какъ *сгорѣвшіе угли покроются* золою, употребленіемъ *для* топленія сухихъ березовыхъ, осиновыхъ, еловыхъ *дровъ*, а не дубовыхъ, не каменнаго угля или *кизеля и проч.* — Предохраненіе отъ вреднаго дѣйствія растеній, явствуетъ само по себѣ. *Для* предохраненія отъ вредныхъ паровъ и газовъ людей, старающихся подать скорую помощь погибающимъ, предложены разныя средства, которыя однако всѣ безполезны, если пары и газы такъ сильны, что горящая свѣча въ нихъ погасаетъ. Опускаясь въ такія мѣста, для спасенія задохшагося, нужно къ рукѣ привязывать снурокъ, котораго конецъ держитъ человѣкъ, находящійся внѣ ямы; помощію этого снурка спукающійся въ яму даетъ знать о вредности ея воздуха, причемъ находящіеся надъ *ямою люди* въ *ту же* минуту вытягиваютъ его за веревку, привязанную вокругъ его тѣла. Спускающійся въ яму держитъ передъ ртомъ хлопчатую бумагу, намоченную въ нашатырномъ спиртѣ, когда въ ямѣ предполагаются кислые пары, угольный газъ, или же фланель, намоченную въ уксусѣ, когда въ ямѣ гнилые пары, сѣрный, водородный газъ; этими жидкостями можно опрыскивать платье, покрыть себя платками, намоченными простою водою, либо известью или уксусомъ, набрать въ ротъ водки или уксуса.

Если обмершій, извлеченный изъ ямы, еще не совсѣмъ оцѣпенѣлъ, то онъ скоро приходитъ въ чувство, когда его посадятъ или поставятъ на ноги, подымутъ голову кверху, перенесутъ его на свѣжій, прохладный воздухъ, дадутъ ему

немного холодной воды съ уксусомъ, чаю изъ мелиссы, спрыснутъ лице и грудь, обольютъ голову холодною водою, станутъ дуть въ лице раздувательнымъ мѣхомъ. Эти же средства помогаютъ и тѣмъ, которые начинаютъ чувствовать дѣйствіе на нихъ угольнаго чада, растительныхъ испареній. Если пары происходятъ отъ минеральныхъ кислотъ; то нужно полуобмершаго заставлять вдыхать и принимать по каплямъ нашатырный спиртъ, поить его виннымъ спиртомъ съ молокомъ.

Задохшагося, безъ всякихъ признаковъ жизни, раздѣвъ, положить на свѣжемъ, открытомъ и прохладномъ воздухѣ, съ возвышенною головою и грудью, облить его холодною водою, не попадая однако ею ни въ ротъ, ни въ носъ; примачивать голову и обмывать безпрестанно лице и грудь чистою холодною водою, держать его въ сидячемъ положеніи, а голову прямо; лице, грудь и ложечку повторительно, издали съ силою опрыскивать водою съ уксусомъ и даже помощію сифона; къ груди, ложечкѣ, крыльцамъ прикладывать холодныя примочки, даже со льдомъ; по временамъ тереть тѣло суконками, класть его на нѣсколько минутъ въ теплую постель и опять примачивать и опрыскивать холодною водою.

Въ носъ и ротъ вдувать воздухъ; если человѣкъ задохся отъ паровъ бродящаго пива, вина, въ погребѣ; то, при вдуваніи воздуха, предъ ртомъ задохшагося держать тряпку, намоченную въ нашатырномъ спиртѣ; а если задушеніе произведено горнымъ воздухомъ, вонючимъ газомъ отхожихъ мѣстъ, то употреблять холодную воду, лимонный сокъ, или подъ раздувальнымъ мѣхомъ ставить горшокъ съ горячимъ уксусомъ, также сткляночку съ нашатырнымъ спиртомъ или съ крѣпкимъ уксусомъ, зажженныя сѣрныя спички чаще водить подъ носомъ, намачивать губы и языкъ спиртомъ или уксусомъ, обмывать ими лице. Кровь пускать только при синевѣ и припухлости лица также угорѣвшимъ отъ угольнаго чада, отъ одуряющихъ растительныхъ испареній; потомъ приступать постепенно къ тренію ногъ, бедръ, плечъ, груди щетками съ холодною водою или уксусомъ, хлориновою кислотою, къ чихательнымъ средствамъ; ставить повто-

рительно клистеры изъ холодной воды съ уксусомъ, щекотать носъ и глотку перышкомъ, омоченнымъ въ нашатырномъ спиртѣ или уксусѣ, смотря по свойству газовъ, причинившихъ обмираніе.

Нужно помнить, что спрыскиваніе и обмываніе холодною водою суть главныя пособія для оживленія сихъ несчастныхъ; всѣ же другія оживляющія средства требуютъ большой осторожности и могутъ погасить и послѣднюю искру жизни, и потому ихъ употреблять можно только по совѣту врача.

Пискъ въ носу и легкая икота составляютъ первые признаки возвращающейся жизни; также иногда изо рта выходитъ пѣна, появляется рвота черною жидкостію, и дрожаніе тѣла у задохшагося въ угольномъ газѣ; и теперь нужно еще продолжать спрыскиваніе холодною водою, между зубами положить палочку, обвернутую мокрою тряпкою, даже насильно для того открыть ротъ.

Никогда не давать рвотныхъ во время продолжающагося оживленія, но произвольно происшедшую рвоту поддерживать, щекотя во рту и глоткѣ перышкомъ, омоченнымъ въ масло. Но рвотное можно дать по совѣту врача, когда, послѣ удачнаго и совершеннаго оживленія, очувствовавшійся имѣетъ тошноту и тяжесть въ желудкѣ. Человѣка ожившаго, свободно дышущаго и говорящаго, вытираютъ до-суха, кладутъ въ согрѣтую постель, гдѣ, подъ одѣялами, его трутъ сухою фланелью, суконками, окуриваютъ можжевельникомъ, даютъ ему пить воду съ уксусомъ. При жестокой боли головы, при сильномъ, неправильномъ біеніи сердца, при наклонности ко сну, нужно, по совѣту врача, пустить немного крови, тереть крѣпкимъ уксусомъ около сердца, тутъ же прикладывать ароматные мѣшечки, намоченные уксусомъ. Задохшимся отъ угольнаго газа, извергавшимъ рвотою черную жидкость, поступающую потомъ и въ кишки, дать слабительное или поставить клистиръ, пока испражненія низомъ не потеряютъ чернаго цвѣта и вонючаго запаха.

Послѣ задушенія отъ острыхъ минеральныхъ паровъ, оживленному нужно давать много и долго слизистаго, масляпаго питья и искать пособія врачебнаго. Опыты оживленія

нужно продолжать по крайней мѣрѣ шесть часовъ не ослабно, и, при неудачѣ, трупъ хоронить не прежде появленія въ немъ признаковъ гнилости.

Оживленіе обмершихъ отъ сильнаго жара, отъ духоты и спершагося воздуха при многолюдномъ стеченіи въ церкви, въ театрѣ, отъ быстраго и неожиданнаго дѣйствія сильныхъ страстей, въ сущности производится такъ же, какъ и задохшихся въ парахъ и ямахъ. Главнѣйшія для того средства: свѣжій, прохладный, чистый воздухъ, свободное отъ одѣянія положеніе груди и шеи, опрыскиваніе холодною водою, навѣваніе вѣтра, треніе висковъ, груди, нюханіе нашатырнаго спирта, уксуснаго эѳира и пр. — Обмираніе отъ пьянства замѣчается рѣдко, и то развѣ у дѣтей; ибо рвотою извергается излишне-выпитая водка. Здѣсь полезны: свѣжій воздухъ, облитіе головы и лица холодною водою, теплая вода съ масломъ коровьимъ до произведенія рвоты, рвотное, и потомъ кислое питье, огуречный разсолъ.

### Задавленные.

§ 43. Въ шахтахъ горныхъ заводовъ, въ угольныхъ, глиняныхъ и песчаныхъ ямахъ, при обрушеніи зданій во время землетрясенія, при упаденіи горныхъ скалъ и снѣжныхъ лавинъ, на улицахъ многолюдныхъ городовъ, люди часто **задавливаются** землею, камнемъ, бревнами, экипажами; еще чаще неосторожная кормилица, мать или нянька задавливаютъ, **засыпаютъ** дѣтей въ постели. Во всѣхъ этихъ случаяхъ смерть послѣдуетъ отъ задушенія, отъ сотрясенія мозга и дѣйствительнаго поврежденія тѣла.

Задавленныхъ только тогда можно почитать невозвратно погибшими, когда на ихъ тѣлѣ находятся важныя, смертельныя органическія поврежденія: разбитъ черепъ, раздавлена грудь, переломлена спина, или когда тѣло младенца совершенно раздавлено, голова его сильно стиснута, кровь течетъ изо рта и носа. Во всѣхъ другихъ случаяхъ съ задавленными должно поступать, какъ и съ задохшимися, а именно: раздѣть ихъ какъ можно скорѣе, распеленать, по-

ложить на бокъ и слегка тереть грудь въ направленіи кверху, пустить кровь, когда лице и шея красны и вспухлы, вдувать воздухъ дитяти, что дѣлаетъ мать, кормилица, нянька, мужчина, своимъ ртомъ, тереть все тѣло рукою, теплою суконкою, обернуть его фланелью, накуренною можжевельникомъ, и перемѣнять, когда она простынетъ, ставить клистиры, давать нюхать пахучія средства, сдѣлать тепловатую ванну, положить дитя между двухъ нагихъ человѣкъ, а взрослаго обернуть въ теплую еще шкуру свѣже-убитаго животнаго, покрыть его горячими внутренностями, или обсыпать золою, или обернуть теплыми платками, намоченными теплымъ виномъ. Треніе и согрѣваніе нужно продолжать и при возвращеніи жизни, притомъ давать чай изъ мелиссы; при сильномъ храпѣніи дитяти, нужно давать ему нѣсколько ложекъ сиропу изъ морскаго луку, отчего послѣдуетъ легкая рвота и очистится его грудь отъ мокроты.

Для предотвращенія неумышленнаго задушенія дѣтей въ постели, нужно строго запретить матерямъ и кормилицамъ, отнюдь не класть дѣтей спать съ собою на постели, а усыплять ихъ отдѣльно въ колыбелькахъ. — Объ оживленіи обмершихъ новорожденныхъ сказано прежде при сохраненіи ихъ здоровья; объ оживленіи обмершихъ отъ потери крови — говорится при обморокѣ и кровотеченіяхъ; объ оживленіи обмершихъ отъ упаденія съ высоты, сотрясенія головы, груди, отъ жестокихъ ушибовъ и пр. излагается въ отдѣлѣ наружныхъ болѣзней.

### ОТРАВЛЕННЫЕ.

§ 44. Отравленные, по положенію опасности ихъ жизни, равно какъ и по мѣрамъ, необходимымъ для ихъ спасенія, содержатся во многомъ отношеніи противоположно обмершимъ: у послѣднихъ жизнь бываетъ подавлена подъ бременемъ вреднаго внѣшняго вліянія и все пособіе для нихъ состоитъ въ томъ, чтобы, удаливъ несчастнаго отъ случайной опасности, раздуть еще не совсѣмъ угасшую искру жизни; но у отравленныхъ здоровье и жизнь находятся въ

жесточайшей борбѣ съ ядомъ, въ которой они нерѣдко и совсѣмъ изнемогаютъ, и пособіе отравленнымъ имѣетъ главною цѣлію удалить изъ тѣла отравленнаго ядъ, ограничить его разрушительное дѣйствіе на тѣло человѣка, и умѣрить, успокоить противодѣйствіе тѣла яду. Слѣдственно завременное и скорое пособіе отравленнымъ не менѣе важно и необходимо, какъ и оживленіе обмершихъ.

§ 45. Отравленіемъ называется появленіе припадковъ, произведенныхъ ядами, дѣйствующими на одну или нѣсколько частей нашего тѣла. По способу дѣйствія ядовъ, отравленіе бываетъ быстрое и медленное; первое зависитъ вообще отъ большаго количества яда, а второе составляетъ настоящую хроническую болѣзнь, и происходитъ отъ одного или многихъ ядовъ, употребленныхъ въ маломъ количествѣ, но въ частыхъ пріемахъ; быстрое и медленное отравленіе можетъ появиться у одного или вдругъ у многихъ людей. Яды бываютъ минеральные, растительные и животные, и, по ихъ дѣйствію на тѣло наше, называются острыми или ѣдкими, одуряющими или наркотическими и гнилостными, приводящими живое тѣло скоро въ гніеніе (змѣиный ядъ).

Признаки отравленія многочислены, но невѣрны, и только при открытіи яда въ тѣлѣ почитаются вѣрнымъ знакомъ отравленія. Быстрое отравленіе бываетъ неодинаково, смотря по роду и количеству употребленнаго яда, который, впрочемъ, сильнѣе дѣйствуетъ на пустые, чѣмъ полные органы пищеваренія. Но отравленіе кромѣ рта и желудка, можетъ быть произведено внесеніемъ въ тѣло яда чрезъ задній проходъ, чрезъ одинъ ротъ, носъ, глаза, матку и ея рукавъ, чрезъ изъязвленную кожу послѣ ожоги, ознобленія и проч., чрезъ впрыскиваніе яда въ вены, артеріи. Припадки отравленія въ послѣднихъ случаяхъ (при укушеніи змѣею) бываютъ даже сильнѣе, чѣмъ при поглощеніи яда ртомъ. Ядъ въ одномъ случаѣ дѣйствуетъ только на части тѣла, находящіяся съ нимъ въ соприкосновеніи, не всасываясь тѣломъ (отравленіе вообще минеральными ядами); въ другихъ случаяхъ ядъ не дѣйствуетъ на соприкасающіяся съ нимъ части, но всасывается, и дѣйствуетъ на главные органы тѣла (яды

одуряющіе), или же ядъ дѣйствуетъ тѣмъ и другимъ образомъ. Отравленіе чрезъ всасываніе бываетъ жесточе, когда оно произведено жидкимъ, чѣмъ твердымъ ядомъ; оно бываетъ тѣмъ сильнѣе, появляется тѣмъ скорѣе, чѣмъ многоразличнѣе ядъ, и чѣмъ изобильнѣе всасывающими сосудами часть (желудокъ, кишки), на которую онъ дѣйствуетъ прямо; при отравленіи чрезъ всасываніе, часть яда можетъ остаться на томъ мѣстѣ, особенно наружномъ, гдѣ онъ былъ приложенъ. Различное время появленія признаковъ отравленія однимъ и тѣмъ же ядомъ зависитъ отъ количества яда. Все то, что есть ядъ для человѣка, дѣйствуетъ ядовито и на собаку, которую посему ядовѣдцы употребляютъ для опредѣленія ядовъ въ сомнительныхъ случаяхъ, перевязывая ей глотку для того, чтобы она не извергала рвотою даннаго ей яда.

§ 46. *Всегда можно подозрѣвать отравленіе, если у человѣка неожиданно появляются слѣдующіе припадки:* непріятный, тошноту производящій запахъ, противный, кислый, ѣдкій, острый, стягивающій, приторносладкій или горькій вкусъ; жгучій жаръ, жаръ во рту, глоткѣ и желудкѣ, сухость или накопленіе слизи во рту, чувство стягиванія въ глоткѣ; синія, лимонно-желтыя, бѣлыя, красныя или черныя десны и языкъ; острая боль по всему кишечному каналу, а болѣе въ горлѣ и желудкѣ; эта боль иногда часто перемѣняетъ свое мѣсто и послѣдовательно чувствуется во всѣхъ кишкахъ и даже въ груди; вонючее дыханіе; частая отрыжка, тошнота, больная, мучительная рвота слизью, желчью, кровію, бѣлою, желтою, зеленою, синею, красною и темною жидкостію, которая производитъ во рту разное чувствованіе; икота, запоръ на-низъ или поносъ съ натугомъ и рѣзью; тоска, трудное дыханіе, безпокойный кашель, измѣненіе голоса; скорый, слабый или крѣпкій пульсъ; сильная жажда, но питье скоро извергается рвотою; по временамъ дрожь, оледенѣлость кожи и членовъ и холодный, вязкій потъ, или же сильный въ нихъ жаръ и болящая сыпь, трудное, рѣдкое мочеиспусканіе, жгучая моча. Впослѣдствіи измѣняется физіономія: цвѣтъ лица дѣлается блѣднымъ и синимъ, глаза красны, блестящи, выстоятъ, или

тусклы, впалы; потеря зрѣнія и слуха; сильное безпокойство, крикъ, метаніе изъ стороны въ сторону, бредъ, судорги въ лицѣ, судорожный смѣхъ, смыканіе челюстей, страшное искривленіе головы къ спинѣ, негибкость въ суставахъ и неподвижность грудныхъ стѣнъ, безчувствіе, оцѣпенѣніе, сонливость, обморокъ, параличъ ногъ, пострѣлъ, чрезвычайная слабость, упорное, болѣзненное напряженіе дѣтороднаго уда. Обыкновенно, если отравленному не будетъ подана скорая помощь, всѣ изложенные припадки постепенно ожесточаются до смерти; въ рѣдкихъ случаяхъ они послабляютъ на короткое время и какъ бы перемежаются: въ этихъ перемежкахъ тѣло отравленнаго, изможденное отъ дѣйствія яда, собирается съ новыми силами для противудѣйствія своему смертельному непріятелю; такія перемежки наичаще замѣчаются при отравленіи мышьякомъ. Опасность отравленія зависитъ отъ свойства и количества яда и отъ *завременнаго*, *скораго* и *дѣятельнаго пособія* отравленному. Главнѣйшіе виды ядовъ будутъ изложены впослѣдствіи.

§ 47. Помощь отравленнымъ состоитъ: 1) въ удаленіи яда изъ тѣла; 2) въ *уничтоженіи, притупленіи*, ограниченіи его дѣйствія и 3) въ прекращеніи послѣдствій отравленія. Ко всякому отравленному, нужно пригласить врача.

1) Отъ завременнаго удаленія яда изъ тѣла зависитъ наиболѣе спасеніе отравленнаго. Чѣмъ скорѣе поглощенный ядъ извергается изъ тѣла, чѣмъ еще менѣе онъ произвелъ разрушеній, тѣмъ вѣрнѣе спасеніе отравленнаго. Въ этомъ случаѣ сама природа указуетъ путь спасенія, и производитъ рвоту и сильную жажду, изъ коихъ первою удаляется, а второю разжижается ядъ, еще оставшійся въ тѣлѣ. Этому указанію природы и мы должны слѣдовать при спасеніи отравленныхъ: если мы увѣрены, что человѣкъ отравленъ, но ядъ еще не произвелъ никакого дѣйствія, то нужно въ ту же минуту дать ему рвотное изъ бѣлаго купороса (10 — 15 гранъ), или изъ рвотнаго корня ипекакуаны (1 — 2 драхмы), возбуждать рвоту теплою водою съ мыломъ, молокомъ, слизистымъ отваромъ и проч., которыя отравленный пьетъ чрезъ 5 — 10 минутъ по чашкамъ; буде же рвота уже произо-

шла, то нужно ее только поддерживать, заставляя отравленнаго пить молоко, воду съ масломъ, ячный отваръ, настой изъ слизистыхъ травъ; но давать еще рвотное, при дѣйствительной рвотѣ, безполезно и вредно. При отравленіи острыми ядами: мышьякомъ, сулемою, мѣдью, сѣрною, селитряною кислотами и пр., рвота сама по себѣ происходитъ очень скоро, и ее нужно только сначала подерживать, а потомъ даже и унимать, потому-что она жестоко ослабляетъ отравленнаго, или же означаетъ уже начавшееся воспаленіе желудка, либо кишекъ. Но при отравленіи одуряющими, усыпительными, притупляющими чувствительность ядами (опіемъ, бѣленою, дурманомъ, красавицею, синильною кислотою), рвота не происходитъ, а ее нужно произвести искусственно сильнымъ пріемомъ рвотнаго, который надобно и повторить, если чрезъ 10–20 минутъ не произошла обильная рвота, которую также поддерживать теплымъ питьемъ. При неимѣніи рвотныхъ средствъ, рвоту можно возбудить глубоко вложенными въ полость рта пальцами, которыми шевелить и щекотать нёбную занавѣску и глотку, также перышкомъ, омоченнымъ въ масло и впущеннымъ сколько можно далѣе въ пищепріемное горло, причемъ перышко нужно двигать почаще внизъ и вверхъ.

При недостаткѣ рвоты, ядъ изъ желудка можно извлечь посредствомъ длинной изъ каучука трубки, которая однимъ концомъ чрезъ ротъ или носъ проводятся по пищевому горлу въ самый желудокъ, а къ другому ея концу, съ металлическою шейкою, прикрѣпляется пасосъ; чрезъ эту трубку впрыскивается сначала въ желудокъ жидкость для разведенія содержащейся въ немъ пищи и яда, потомъ, двигая по трубкѣ поршнемъ вверхъ и внизъ, можно вытянуть изъ желудка всю жидкость. При вложеніи трубки въ желудокъ, иногда уже происходитъ благодѣтельная рвота. Впрочемъ, эту операцію можетъ произвести только врачъ.

§ 48. Ядъ попадаетъ въ тѣло не чрезъ ротъ, но чрезъ поверхность тѣла при укушеніи бѣшеными или ядовитыми животными, при ранахъ стрѣлами, намазанными ядомъ; при употребленіи чрезъ кожу, обнаженную отъ кожицы, ядовитыхъ лекарствъ, какъ то: листьевъ бѣлены при обва-

ренія, вытяжки красавицы, дурмана, опія при такъ называемомъ накожномъ леченіи и проч. Здѣсь вся важность врачебной помощи отравленному состоитъ въ томъ, чтобы воспрепятствовать всосанію и прохожденію яда въ кровь; этого можно достигнуть сжиманіемъ и перевязкою, высасываніемъ яда изъ отравленнаго мѣста, кровопусканіемъ, вырѣзываніемъ или отсѣченіемъ отравленнаго члена.

1) Сжиманіе и перевязка члена надъ самою ядовитою раною очень дѣйствительны; разумѣется, что ихъ можно употреблять тогда, когда отравленная рана находится на рукахъ или ногахъ. Для перевязки нужно употреблять не снурокъ, а тесьму шириною въ два перста, и перевязывать ею членъ надъ раною равномѣрно плотно, но и не слишкомъ крѣпко, и не оставлять долго повязки, дабы не увеличить багровости члена, не остановить въ немъ совершенно кровообращенія ниже перевязки и не причинить чрезъ то помертвѣнія. *Крѣпкая перевязка члена надъ раною не только* останавливаетъ всасываніе новаго яда, но даже уничтожаетъ дѣйствіе того, который уже всосался и проникъ въ кровь; но для сего не должно ее снимать скоро, иначе припадки отравленія опять появятся, и въ такомъ случаѣ нужно въ ту же минуту опять наложить перевязку. Прижатіе надъ ядовитою раною и самой раны на туловищѣ, можно производить мелкою монетою, компрассами и бинтомъ.

2) Мѣстное кровопусканіе, посредствомъ приставленія кровососныхъ банокъ или рожковъ къ поверхности ядовитой раны, извлекаетъ изъ послѣдней ядъ; оно бываетъ тѣмъ дѣйствительнѣе, чѣмъ скорѣе употребляется послѣ происшедшаго отравленія, чѣмъ долѣе поддерживается истеченіе крови выдавливаніемъ раны, погруженіемъ отравленнаго члена въ теплую воду, теплою примочкою.

3) Подобно мѣстному кровопусканію, дѣйствуетъ высасываніе яда изъ отравленной части тѣла. Древніе Римляны при своихъ арміяхъ для этого имѣли особенныхъ людей, которые, безъ вреда для себя, высасывали ядъ изъ ранъ. Дознано, что ядъ змѣиный и бѣшеныхъ животныхъ, попавшій въ желудокъ, не причиняетъ никакого вреда, если только во рту и въ пищевомъ каналѣ нѣтъ никакой ссади-

ны; притомъ высосанный ядъ весь можно выплевать со слиною, а предъ высасываніемъ ядовитой раны полезно пополоскать ротъ уксусомъ, покрыть всю поверхность рта прованскимъ масломъ. Впрочемъ, развѣ тотъ, кому слишкомъ драгоцѣнна жизнь отравленнаго, рѣшится высасывать его рану, потому-что ничтожная ссадина во рту, вовсе не примѣтная для глаза и незамѣчаемая чувствованіемъ, можетъ быть поводомъ отравленія высасывателя.

4) Вырѣзываніе ядовитой раны, выжиганіе ея адскимъ камнемъ, ѣдкимъ поташемъ, раскаленнымъ желѣзомъ, также только тогда бываетъ полезно, когда оно производится сейчасъ по нанесеніи ея бѣшенымъ животнымъ, змѣею и проч.; его можетъ производить только врачъ.

§ 49. Второе, главное условіе спасенія отравленныхъ состоитъ въ разложеніи, уничтоженіи яда, въ притупленіи, ограниченіи его дѣйствія. Если не удалось, какъ это очень часто случается, удалить ядъ изъ тѣла, то нужно употреблять средства, о которыхъ извѣстно изъ опыта, что они разлагаютъ, разрушаютъ или притупляютъ извѣстные яды. Эти средства называются противуядіями; они, будучи приняты человѣкомъ внутрь въ большомъ количествѣ, не причиняютъ ему никакого вреда; при температурѣ, не выше человѣческаго тѣла (32° Р.), дѣйствуютъ разрушительно на ядъ, и притомъ скоро въ жидкомъ и плотномъ видѣ соединяются съ ядомъ, въ какомъ бы онъ ни былъ смѣшеніи, и отнимаютъ у него всѣ вредныя свойства. Къ сожалѣнію, медицина мало имѣетъ такихъ совершенныхъ противуядій, донынѣ извѣстныя противуядія только разлагаютъ ядъ, а не уничтожаютъ уже произведеннаго имъ дѣйствія — отравленія; они употребляются съ пользою при отравленіи ядами, медленно дѣйствующими (яды постоянные, острые, почти всѣ минеральные яды), напротивъ, при отравленіи ядами, быстро дѣйствующими (яды летучіе, проницательные, животные яды, змѣиный ядъ, синильная кислота), всѣ такія противуядія весьма ограничены въ своемъ дѣйствіи.

Здѣсь помѣщаемъ краткое извлеченіе изъ опытовъ нынѣшнихъ врачей и химиковъ, занимающихся открытіемъ противуядій, и средствъ, притупляющихъ вредное дѣйствіе ядовъ.

| I ОСТРЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ЯДЫ. | ПРОТИВУЯДІЯ: |
|---|---|
| 1) Минеральныя кислоты: сѣрная или купоросное масло, селитряная, соляная и проч. Жженіе, рвота, поносъ, боль въ животѣ, тоска, трудное дыханіе, воспаленіе, охладѣніе тѣла, судороги, разъѣданіе рта, горла, желудка, кишекъ. | 1) Пережженная и углекислая (противъ сѣрной кислоты) магнезія. При недостаткѣ магнезіи, растворъ мыла съ водою, раковыя жерновки, коралы, жженая кость или пережженый оленій рогъ; эти же средства употребляются и въ клистирахъ. Слизистое питье изъ отвара корня просвирокъ, аравійской, вишневой камеди, ячныхъ, овсяныхъ и рисовыхъ крупъ, молоко. |
| 2) Щелочи ѣдкія и известь, дѣйствіе почти такое же, какъ и отъ кислотъ. | 2) Уксусъ, лимонный сокъ; пить много воды; масло, молоко и слизистые отвары. |
| 3) Селитра: рѣзь, рвота, поносъ, воспаленіе въ брюхѣ. | 3) Вода съ сахаромъ, медомъ, молоко. |
| 4) Нашатырь: рвота, судороги, поносъ. | 4) Слизистое питье, вода, молоко. |
| 5) Ртутные составы, особенно сулема: жженіе, рвота, рѣзь, поносъ, вонючее дыханіе, слинотеченіе, воспаленіе, смерть чрезъ 20—30 часовъ. | 5) Свѣжія яица, особенно бѣлокъ, распущенный въ водѣ, молоко, желе, студень, свѣжая кровь, растительный клей (аравійская, вишневая камедь), слизистые отвары: ячный, рисовый, овсяный. |
| 6) Мышьяковые составы: жажда, жженіе, рѣзь, рвота, поносъ, судороги, холодный, клейкій потъ; перемежка припадковъ. | 6) Вода съ сахаромъ, съ сиропомъ, известковая, простая; слизистые отвары риса, ячменя, льнянаго сѣмени, углекислое желѣзо, молоко; масляныя и жирныя вещи вредны. |

| ЯДЫ: | ПРОТИВУЯДІЯ: |
|---|---|
| 7) Мѣдные составы: рѣзь, рвота, колика, поносъ, судороги. | 7) Яичный бѣлокъ, сахаръ, масло съ водою; молоко. |
| 8) Сюрмяные составы: особенно рвотный камень и сюрмянное масло: рвота, тоска, поносъ, судороги. | 8) Отваръ чернильныхъ орѣшковъ, хинной, дубовой, ивовой корки. |
| 9) Оловянные, висмутовые, золотые цинковые составы: рвота, жажда, рѣзь, поносъ, судороги. | 9) Молоко, вода съ сахаромъ, слизистое питье, жирное масло. |
| 10) Адскій камень: жженіе, рвота, поносъ. | 10) Растворъ поваренной соли въ водѣ, молоко. |
| 11) Свинцовые составы, колика, запоръ, параличъ, рвота. | 11) Сѣрнокислый натръ и сѣрнокислая магнезія, горькая, англійская, сибирская соль. |
| 12) Сѣрная печенка: тошнота, отрыжка гнилыми яицами, рвота, жженіе при испусканіи мочи. | 12) Вода съ уксусомъ, лимоннымъ сокомъ, молоко. |
| II. РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ЖИВОТНЫЕ ЯДЫ: | ПРОТИВУЯДІЯ: |
| А. 13) Острые растительные яды: anemone pulsatilla, brionia, clematitis, colocynthis, chelidonium majus, euphorbium officinale, gummi guttae, gratiola, daphne mezereum, sabina, scammonium etc.: жженіе и сжатіе въ горлѣ и желудкѣ, острый вкусъ, изжога, рѣзь, рвота, поносъ, запоръ мочи, жажда, боль, воспаленіе, судо- | 13) Притупленіе ядовъ обильнымъ, водянистымъ и слизистымъ питьемъ; молоко, деревянное, льняное масло, студень, желе, растительный клей (см. противуядія сулемы и кислотъ). Если ядъ проглощенъ недавно, то рвотное изъ 4 — 6 гранъ рвотнаго камня, раствореннаго въ 4 унціяхъ воды; рвотное принимается черезъ 4—6 ми- |

| ЯДЫ: | ПРОТИВУЯДІЕ: |
| --- | --- |
| роги, безпамятство, одеревенѣніе членовъ. | нутъ по столовой ложкѣ; послѣ рвотнаго, жидкости нужно пить сколько можно болѣе. |
| 14) Шпанскія мушки: жженіе, рѣзь, жажда, рвота, кровавый поносъ, задержаніе мочи, болѣзненное напряженіе дѣтороднаго уда. | 14) Камфора, слизистое питье, молоко, животное и растительное (оршадъ, емульсія). |
| Б. Оглушающіе, одуряющіе, наркотическіе яды: | |
| 15) Синильная кислота и ея составы: тоска, біеніе сердца, рвота, безчувствіе, судороги, *или мгновенная* смерть. | 15) Рвотное, понюхать хлориновую воду, крѣпкій отваръ кофе, обливаніе головы *и спины холодною водою*. |
| 16) Растительные, одуряющіе, усыпительные яды: опій, бѣлена, табакъ, куколь, омегъ, красавица, дурманъ, трава-пострѣлъ, ядовитый салатъ, паслёнъ: тягость и боль головы, опьяненіе, сонливость, безчувственность, безсиліе, бредъ, судороги, онѣмѣніе ногъ, рвота, запоръ на-низъ, холодный потъ, смерть. | 16) Сильное рвотное, крѣпкій отваръ кофе, настой *чернильныхъ орѣшковъ*, вода съ уксусомъ, лимонный сокъ, кремортартаръ, холодныя примочки головы, обмываніе головы и вдоль спины холодною водою. Отравленные сими ядами имѣютъ склонность ко сну, но имъ всячески не должно давать спать, обмывая ихъ часто холодною водою съ уксусомъ, или прыская на нихъ въ лице; хорошо также выносить ихъ на дождь, вѣтеръ. |
| 17) В. Грибы, какъ остро-оглушающіе яды: рвота, поносъ, жажда, рѣзь, безпамятство, бредъ, судороги, хо- | 17) Рвотное, промывательное изъ александрійскаго листа съ горькою солью, слабительное изъ касторроваго, льня- |

| ЯДЫ: | ПРОТИВУЯДІЕ: |
|---|---|
| лодный потъ: эти припадки появляются чрезъ 6—10 часовъ послѣ употребленія въ пищу ядовитыхъ грибовъ. | наго масла; померанцовая вода съ гофманскими каплями; слизистое и водянистое питье, молоко, сыворотки, масло. |
| 18) Ржаные рожки: ползаніе мурашекъ въ ногахъ и рукахъ, боль въ желудкѣ, тошнота, рвота, судороги въ пальцахъ, бредъ, безпамятство, задумчивость, страшный голодъ, пятна на кожѣ, помертвѣніе пальцовъ и отпаденіе цѣлыхъ членовъ. | 18) Рвотное, слабительное, отваръ маковыхъ головокъ, кислое питье. |
| 19) Спиртные напитки: ихъ дѣйствіе всякому извѣстно. | 19) Рвотное, слабительное, кислое питье; холодныя примочки и обливанія головы, груди (см. обмираніе), сахарная вода съ Мандереровымъ спиртомъ. |
| 20) Ужаленіе ядовитыми змѣями въ нашихъ странахъ не опасно, но въ жаркихъ климатахъ бываетъ часто смертельно, и чѣмъ жарче страна, тѣмъ ядовитѣе водящіяся въ ней змѣи: боль и опухоль въ ужаленномъ мѣстѣ, откуда она простирается по всему тѣлу, синева, помертвѣніе, обмороки, рвота, желтуха, судороги, трудное дыханіе, холодный потъ, вонь, гниль, кровотеченіе, смерть. | 20) Перевязка, испражненіе изъ раны крови, прижиганіе раны раскаленнымъ желѣзомъ, кипячимъ масломъ, адскимъ камнемъ, ѣдкимъ поташемъ, купороснымъ масломъ; прикладываніе вокругъ раны и натираніе укушеннаго члена летучею мазью; внутрь: наливка изъ бузинныхъ цвѣтовъ съ ѣдкимъ нашатыремъ, хорошее вино; обмываніе раны растворомъ хлориновой соды, положеніе укушеннаго близъ большаго огня, натираніе его смѣсью изъ равныхъ частей лавдана Сиденгамова, ѣдкаго амміака и |

| ЯДЫ: | ПРОТИВУЯДІЕ: |
|---|---|
| | сѣрнаго эѳира; эта жидкость (одна драхма) вливается въ ротъ ужаленнаго, котораго водятъ потомъ по комнатамъ, и почаще даютъ сказанную смѣсь. |
| Укушеніе бѣшеными животными впослѣдствіи причиняетъ водобоязнь. | Послѣ укушенія бѣшеными животными, употребляется также перевязка члена, и различное омовеніе и прижиганіе раны (см. Ч. V. Н. М.) |
| 21) **Ужаленіе скорпіономъ**: красное пятно, чернѣющее по срединѣ на мѣстѣ укола, боль, опухоль, пузырки, дрожь, лихорадка, рвота, онѣмѣніе, дрожаніе тѣла. | 21) Мягчительная припарка къ ранѣ съ нѣсколькими каплями ѣдкаго нашатырнаго спирта, втираніе вокругъ раны жирнаго масла. Перевязка укушеннаго члена тѣмъ нужнѣе, чѣмъ жарче климатъ и и время года, гдѣ и когда послѣдовало ужаленіе. Внутрь то же, что сказано при ужаленіи змѣями. |
| 22) **Ужаленіе тарантулою, осою, пчелою, паукомъ, комаромъ**: боль, опухоль, лихорадка, рвота, судороги въ видѣ пляски. | 22) Обмываніе холодною водою и натираніе миндальнымъ, льнянымъ масломъ съ ѣдкимъ нашатырнымъ спиртомъ; внутрь бузинный чай съ нѣсколькими каплями сего же спирта; извлеченіе жала концемъ иглы, маленькими щипчиками, вырѣзываніе вокругъ раны кожицы, или опущеніе на ужаленное мѣсто нѣсколько капель настойки шпанскихъ мухъ, послѣ чего, съ поднятіемъ кожицы въ пузырь, выходитъ и жало; обмываніе |

| ЯДЫ: | ПРОТИВУЯДІЕ: |
| --- | --- |
| | холодною водою, въ коей распущена поваренная соль, и обвиваніе ужаленнаго мѣста холстиною, намоченною въ сей же водѣ. |
| 23) Отравленіе животными, употребленными въ пищу (см. статью о животной пищѣ, коренной рыбѣ и пр.) | 23) Рвотное, повторительное слабительное, клистиры, эѳиръ съ сахаромъ, гофманскія капли съ лавданомъ Сиденгама, питье изъ воды съ уксусомъ, лимоннымъ сокомъ. |

Въ особенности объ отравленіи разными лекарственными ядами и о пособіи отравленнымъ, будетъ упомянуто въ другомъ мѣстѣ. *См. Лекарственникъ.*

§ 50. *Леченіе отравленныхъ должно быть самое дѣятельное и быстрое*; противоядія употреблять въ такомъ послѣдовательномъ порядкѣ, въ какомъ они здѣсь поименованы; при отравленіи оглушающими ядами нужно прежде всего давать рвотное и притомъ въ большомъ количествѣ, и если отравленный находится въ безчувствіи, то поступать съ нимъ, какъ съ обмершимъ отъ удушливыхъ газовъ; при отравленіи острыми ядами, стараться сколько можно ограничить дѣйствіе яда и умѣрить страданія отравленнаго слизистымъ, теплымъ питьемъ, молокомъ, мягчительными припарками, мазями и проч.

Послѣдствія отравленія острыми ядами большею частію суть различныя воспаленія рта, горла, желудка и кишекъ; они не отличаются отъ всякихъ другихъ воспаленій сихъ органовъ, и потому и излагаются въ другомъ мѣстѣ.

Послѣ отравленія одуряющими ядами, синильною кислотою, грибами, нужно не давать спать отравленному, ставить піявки къ головѣ, продолжать обливаніе и примочки головы и спины холодною водою, кислое питье, и вдувать, при безчувствіи, въ лёгкія воздухъ; къ икрамъ прикладывать горчичники. Послѣ ужаленія змѣями, отравленія рожками, ядовитымъ мясомъ и рыбою, отравленные лечат-

ся какъ больные отъ гнилой горячки, злой корчи, нервной горячки.

Ко всякому отравленному, гдѣ только можно, надобно въ ту же минуту пригласить врача и, подъ его надзоромъ, употреблять выше прописанныя средства, особенно рвотныя и разные роды прижиганія (п. 20), Сиденгамовъ лавданъ или настойку опія съ ѣдкимъ амміакомъ. Приглашеніе врача бываетъ рѣшительно необходимо, когда у отравленнаго замѣчается воспаленіе въ животѣ, безчувствіе, жаръ, т. е. когда въ немъ начинаетъ развиваться нервная, гнилая горячка, злая корча и пр.

## СОХРАНЕНІЕ ЗДОРОВЬЯ УЧЕНЫХЪ, ХУДОЖНИКОВЪ, РЕМЕСЛЕННИКОВЪ, ЧЕРНОРАБОЧИХЪ.

§ 51. Каждый человѣкъ, *начинающій жить самостоятельно*, произвольно, по расчету или по принужденію, необходимо избираетъ какой-нибудь родъ жизни; многоразличныя сословія ученыхъ, художниковъ, чиновниковъ, ремесленниковъ, мастеровыхъ, фабрикантовъ, заводчиковъ и проч., необходимо ведутъ образъ жизни, соотвѣтствующій ихъ главному занятію, и болѣе или менѣе подчиняются различнымъ вліяніямъ, рѣдко полезнымъ для здоровья. Даже тѣ люди, которые живутъ безъ цѣли, безъ плана, безъ занятія, въ безпорядочномъ своемъ образѣ жизни соблюдаютъ какое-нибудь однообразіе, которое имѣетъ значительное вліяніе на измѣненіе и разстройство ихъ здоровья. Рѣдко человѣку удается избрать тотъ родъ жизни, который наиболѣе ему нравится и соотвѣтствуетъ его тѣлосложенію, здоровью и способностямъ; гораздо чаще мы дѣлаемся тѣмъ, чѣмъ назначаетъ намъ быть случай, наши собственные и другихъ людей виды на нашу будущность, экономическіе и денежные расчеты, наша бѣдность или богатство и многія другія обстоятельства, которыя, уважая во всей силѣ, мы однако рѣдко беремъ въ соображеніе и наше здоровье, между-тѣмъ-какъ именно оно-то и должно быть главною точкою соображенія при избраніи состоянія, должности, художества,

ремесленничества и проч. Юноша съ узкою, слабою грудью получаетъ чахотку оттого, что онъ принужденъ былъ сдѣлаться пѣвчимъ, вышивать, рисовать, на низкомъ столѣ; дитя лимфатическаго тѣлосложенія дѣлается золотушнымъ потому, что оно присуждено вести сидячій родъ жизни, сдѣлавшись портнымъ, сапожникомъ и проч. Мы замѣчаемъ, что знакомые намъ люди, пока ведутъ дѣятельную жизнь, занимаются сельскими работами. — бываютъ здоровы; но эти же люди, принужденные вести сидячую жизнь, получаютъ накопленіе слизи въ желудкѣ и кишкахъ, почечуй, завалы, кашель и проч.

Всѣ сіи роды занятій дѣйствуютъ часто вредно, но иногда и благотворно на здоровье людей. Для увѣренности въ ихъ вредномъ и полезномъ вліяніи на насъ, нужно только обратить вниманіе на разныя болѣзни, свирѣпствующія между всѣми сословіями людей, и на то, что нѣкоторые ремесленники избавляются отъ врожденнаго расположенія къ разнымъ болѣзнямъ.

Мы уже сказали, что ремесла и художества производятъ частныя, такъ сказать личныя (спорадическія) болѣзни; но мы должны также замѣтить, что онѣ, во-первыхъ, дѣйствуютъ вредно не въ такой степени, и что даже предохраняютъ отъ другихъ недуговъ, или излечиваютъ дѣйствительныя уже болѣзни. Первое зависитъ отъ привычки нашего тѣла, по которой оно какъ бы роднится со всякимъ рѣзкимъ вліяніемъ, и безвредно, до извѣстной степени, переноситъ его вредное разрушительное дѣйствіе, и отъ внутренняго, неизвѣстнаго нашего расположенія, по которому одни изъ насъ безвредно подвергаются самымъ тягостнымъ трудамъ и вліяніямъ, а другіе занемогаютъ и отъ ничтожныхъ повидимому причинъ. Такъ одни занимаются безвредно обработкою свинца въ теченіи многихъ лѣтъ, а другіе легко подвергаются свинцовой коликѣ, параличу, которые у нихъ опять легко возвращаются, и наконецъ совсѣмъ похищаютъ свои жертвы.

Есть страны и мѣстности, которыхъ жители подвержены извѣстнымъ, мѣстнымъ болѣзнямъ, вдругъ исчезающимъ

послѣ устроенія въ нихъ различныхъ фабрикъ и заводовъ; равно извѣстно—и это, къ несчастію, случается чаще—что учрежденіе различныхъ фабрикъ дѣлаетъ вредною страну, которой жители до того наслаждались полнымъ здоровьемъ. Въ лѣтнее время, во время моченія въ прудахъ и озерахъ конопли и льна, деревенскій воздухъ дѣлается очень вреднымъ.

Эпидемическія болѣзни дѣйствуютъ не одинаково на разныхъ ремесленниковъ. Въ 1720 году, во время свирѣпствовавшей чумы въ Марсели, вымерли всѣ булочники; во время египетской экспедиціи Французовъ, чума особенно заражала хлѣбопековъ, поваровъ и кузнецовъ. Съ другой стороны, извѣстно, что водоносы, чистители отхожихъ мѣстъ, маслобои, фонарщики, охотники-егеря, весьма рѣдко заражались чумою. Конечно, для надлежащаго обсужденія дѣйствій повальной *болѣзни, нужно обращать* вниманіе и на другія многія обстоятельства, какъ неизбѣжные спутники извѣстнаго ремесла, какъ напр. безпрерывное сообщеніе хлѣбопека съ жителями города, и отдѣльная жизнь фонарщика, маслобоя и проч.; однако нельзя не замѣтить, что вода, масло и проч. также защищаютъ и отъ заразы. Здѣсь представляется обширнѣйшее поле врачу-философу для безпристрастныхъ наблюденій, которыя со временемъ могутъ пролить благотворный свѣтъ на ремесла, епидеміи и медицину.

Вліяніе занятій и рода жизни нз смертность людей донынѣ, вовсе не опредѣлено, хотя подобныя свѣдѣнія были бы очень благодѣтельны для человѣчества; врачи показали бы предохранительныя мѣры, сообразно роду занятій и свойству болѣзней. Родители, руководимые такими свѣдѣніями, не предоставляли бы случаю и произволу выборъ ремесла для ихъ дѣтей, а назначали бы имъ образъ жизни и занятій, сообразный ихъ тѣлосложенію и характеру. Сообразно нынѣшнимъ нашимъ свѣдѣніямъ, о вліяніи ремеслъ на здоровье, въ типографщики, на свѣчные заводы, бумажныя и полотняныя фабрики нужно назначать людей крѣпкихъ,

полнокровныхъ; въ мясники—слабыхъ, блѣдныхъ, и проч. О всемъ этомъ будетъ подробнѣе говорено въ слѣдующихъ шести статьяхъ.

§ 52. Такъ-какъ выборъ состоянія, должности, ремесла и пр. не всегда зависитъ отъ воли избирателя, который рѣдко совѣтуется при этомъ съ знающими людьми на счетъ своего здоровья, и потомъ по большей части уже не можетъ оставить своего ремесла, хотя оно и вредно на его дѣйствуетъ; то по крайней мѣрѣ для него будетъ полезно знать, какимъ образомъ онъ можетъ умѣрить, ограничить, если не совсѣмъ уничтожить или удалить, вредное дѣйствіе вліяній, которымъ онъ ежедневно подчиняется по службѣ, ремеслу, или другому занятію.

Всѣ роды занятій можно раздѣлить на такія, которыя требуютъ сидячаго или дѣятельнаго образа жизни, и на такія, которыя подвергаютъ трудящагося вредному вліянію животныхъ, растительныхъ и минеральныхъ испареній, газовъ и сырости. Посему въ гигіеническомъ отношеніи можно принять слѣдующіе шесть классовъ занятій:

1) Занятія, соединенныя съ сидячимъ образомъ жизни; 2) занятія, требующія дѣятельной, даже утомительной жизни; художества и ремесла, подвергающія занимающагося ими человѣка вредному дѣйствію; 3) животныхъ, 4) растительныхъ, 5) минеральныхъ паровъ и газовъ и 6) сырости.

### 1) Сидячая жизнь.

§ 53. Сидячій образъ жизни должны вести всѣ тѣ, которые занимаются въ тѣсномъ мѣстѣ, въ жилыхъ или рабочихъ комнатахъ. Не смотря на то, что дѣятельность составляетъ существенную принадлежность нашей жизни, этотъ классъ людей, послѣ земледѣльцевъ, есть самый обширный. Сюда принадлежатъ: литераторы и ученые по всѣмъ отряслямъ наукъ, особенно теоретическихъ, духовные, стряпчіе, маклеры, судьи, художники, чиновники, купцы, конторщики, фабричные работники и почти всѣ женщины. Вредъ сидячей жизни происходитъ отъ четырехъ

причинъ: отъ недостатка движенія на свободномъ воздухѣ, отъ нездоровыхъ рабочихъ жилищъ, отъ вредности самыхъ предметовъ занятій, отъ безпокойнаго положенія тѣла во время работы. Отъ недостатка движенія на свободномъ воздухѣ, органы движенія приходятъ въ бездѣйствіе и слабость, питательный сокъ выработывается не надлежащаго качества, кровотвореніе слабѣетъ, кровь бываетъ блѣдная и содержитъ мало волокнистаго начала, но много бѣлка и студени, а отъ сего густѣютъ и застываютъ соки, уменьшаются отдѣленія и испраженія въ тѣлѣ, происходятъ завалы внутренностей, слабкость и вялость въ тѣлѣ, скорая усталость послѣ небольшаго движенія, слабость и безсиліе мышцъ, недостаточное отдѣленіе внутренней теплоты и проч. Вредное вліяніе спертаго воздуха въ рабочихъ комнатахъ, особенно зимою, можно видѣть въ разныхъ тѣсныхъ мастерскихъ, гдѣ множество работниковъ сидятъ около горящихъ свѣчъ и лампъ, которыхъ огни вмѣстѣ съ дыханіемъ и испариною рабочихъ портятъ воздухъ такъ, что онъ дѣлается неспособнымъ для дыханія и причиняетъ свѣжему человѣку круженіе головы, тошноту, обморокъ, и проч. Эти мастерскія бываютъ еще вреднѣе, если они расположены въ нижнихъ, сырыхъ этажахъ, недоступныхъ для солнечнаго свѣта. Во время занятія работою, тѣло наше принимаетъ положеніе, вредное для его здоровья. Такъ продолжительное стояніе на ногахъ причиняетъ непріятное щемленіе желудка, расширеніе венъ на ногахъ и отёки; согбенное положеніе тѣла мѣшаетъ пищеваренію, кровообращенію, искривляетъ позвоночный столбъ и сообщаетъ стану странный, неправильный видъ, такъ частый у сапожниковъ, портныхъ и пр., у которыхъ, отъ согбенія тѣла во время работы, наружныя связки позвонковъ растягиваются, отвердѣваютъ; мышцы, разгибающія спину, слабѣютъ отъ бездѣйствія, и тѣ и другія потомъ не могутъ прійти въ прежнее, натуральное положеніе. Мастеровые, коихъ работа требуетъ бездѣйственнаго положенія тѣла, занимающіеся ею съ младенчества, никогда не бываютъ крѣпкаго тѣлосложенія; на блѣдномъ ихъ лицѣ написана слабость, ихъ ноги бываютъ кривы, станъ тѣла несоразмѣрный и носитъ на себѣ отпечатокъ ихъ ре-

месла; въ самыхъ пріемахъ они неловки, особенно въ тѣхъ членахъ, которые во время работы остаются въ бездѣйствіи. Сидячая жизнь вообще усиливаетъ дѣйствіе пасочныхъ сосудовъ и ослабляетъ кровяныхъ, мышцъ, нервовъ; отъ этого происходитъ блѣдность крови и кожи, золотуха, англійская болѣзнь, опухоли железъ, рыхлость мышцъ, цынга, худосочіе, лишаи, чесотка, злокачественные прыщи, болѣзни нервовъ, почекъ, почечуй, бѣли, неправильное мѣсячное очищеніе и проч.

§ 54. Люди, принужденные вести сидячую жизнь, должны обращать особенное вниманіе на постоянное свое пребываніе, — кабинетъ, мастерскую, рабочую комнату, на качество ея воздуха, на положеніе собственнаго тѣла.

Подъ кабинетъ и мастерскую нужно назначать свѣтлую, сухую, теплую комнату, даже черно-рабочей не назначать въ подвалѣ; эти комнаты обширностію должны соотвѣтствовать числу работниковъ; окна и двери должны способствовать свободному движенію воздуха и частой его перемѣнѣ; зимою ихъ нужно нагрѣвать не жаровнею или чугунною печкою, а каминомъ или русскою, либо голландскою печкою, и то умѣренно: умѣренная прохлада въ рабочей комнатѣ не такъ чувствительна и вредна, какъ излишній жаръ, который скоро сушитъ воздухъ и вредно дѣйствуетъ на грудь; излишнюю сухость воздуха въ рабочей комнатѣ, нагрѣваемой печкою, можно умѣрить опрыскивая полъ ея и стѣны водою, или ставя въ ней широкіе сосуды съ водою. Въ кабинетѣ гораздо лучше имѣть каминъ, который умѣренно нагрѣваетъ и постепенно поддерживаетъ въ немъ теченіе и чистоту воздуха.

Топленіе печекъ дровами наполняетъ иногда комнаты дымомъ, который причиняетъ воспаленіе глазъ, головную боль; но оно все-таки не столько вредно, какъ нагрѣваніе мастерскихъ комнатъ углемъ, котораго дымъ и жаръ производитъ жестокій угаръ, особенно у непривыкшихъ къ тому людей. Болѣе всего вреденъ жаръ раскаленныхъ углей, отдѣляющихъ угольный газъ, который, будучи тяжелѣ воздуха, занимаетъ нижнюю часть комнаты, затрудняетъ дыханіе, и ночью, во время сна рабочихъ на полу мастерской, можетъ

причинить смертельный угаръ, кровавый нострѣлъ и смерть чрезъ удушеніе: на большихъ фабрикахъ и заводахъ, зимою, очень часто задушаются рабочіе ночью отъ угара въ ихъ спальняхъ.

Въ мастерскихъ сырыхъ, расположенныхъ на сѣверозападъ, въ нижнемъ этажѣ дома, мало доступныхъ для солнечнаго свѣта, не смотря на время года, для очищенія воздуха, ежедневно дважды, въ продолженіе 2—3 часовъ, по утру и ввечеру, нужно топить печки, камины; это правило особенно нужно наблюдать въ большихъ городахъ, въ тѣсныхъ. темныхъ, грязныхъ улицахъ, въ многолюдныхъ рабочихъ, выходящихъ окнами на узкій, тѣсный и темный дворъ.

§ 55 Люди, по своей должности обязанные сидѣть большую часть времени, должны употреблять для того стулья или скамейки твердые и упругіе, съ подушками, набитыми волосомъ, мочалкою, сѣномъ. Мягкія и грѣющія кресла располагаютъ къ почечую, и безъ того такъ частому у людей, ведущихъ сидячую жизнь.

Люди, занимающіеся письмомъ большую часть дня, могутъ употреблять для того высокія стулья и налои, причемъ ихъ тѣло принимаетъ полустоячее положеніе, брюхо не прижимается къ ногамъ, не затрудняется движеніе кишекъ и испражненіе низомъ, не придавляется грудь къ брюху, не стѣсняется желудокъ, и не воспящается пищевареніе, дыханіе и кровообращеніе; все это предотвращаетъ разстройство пищеваренія, кислыя и гнилыя отрыжки, вѣтры, рѣзь, одышку, неправильное біеніе сердца, кашель, легочную чахотку и проч. Для этой же цѣли по временамъ можно писать стоя, но во всякомъ случаѣ стоя и сидя писать сряду безъ отдыха, не долѣе двухъ часовъ, и ежедневно прогуливаться пѣшкомъ 1—2 часа; а для сего чиновники и писцы должны нанимать квартиры за $1\frac{1}{2}$ — 2 версты отъ мѣста ихъ службы: это по необходимости заставляетъ ихъ ежедневно, не смотря ни на какую погоду и время года, ходить пѣшкомъ. Сюда-же принадлежитъ: принимать еженедѣльно теплую ванну или ходить въ баню; обѣдать и ужинать въ опредѣленные часы; не заниматься сейчасъ послѣ обѣда, или — при необходимости

приниматься за работу немедленно послѣ трапезы, — за обѣдомъ нужно ѣсть менѣе обыкновеннаго, притомъ пищу простую, хорошую и легковаримую, супъ со слизистыми и сахаристыми растеніями, жаркое, но не сложныя и пряныя, жирныя, соленыя, мучнистыя блюда; пить одно красное старое вино, и то съ умѣренностію, но не спиртъ и не ликёры: пьянство, невоздержность въ пищѣ и любовныхъ наслажденіяхъ въ основаніи подрываютъ здоровье и умственныя способности этихъ людей; не возбуждать искуственно аппетита и не утончать вкуса: это вовлекаетъ въ невоздержность, а при недѣятельности тѣла, которое не израсходываетъ питательнаго сока, выработываемаго и изъ умѣреннаго количества пищи, располагаетъ къ тучности, причиняетъ тягость тѣла и бездѣйствіе ума. Воздержность есть подруга ума и труда, помощница ученаго, литератора, художника, ремесленника.

§ 56. Главнѣйшая причина слабости здоровья и самыхъ болѣзней у людей, ведущихъ сидячую жизнь, и особенно ученыхъ, есть ослабленіе кожи, ограниченіе ея испарины, извергающей значительную часть пищи и питья, сдѣлавшихся для тѣла ненужными: при ограниченіи испаренія въ кожѣ, слизистыя оболочки легкихъ, желудка и кишекъ, по сочувствію съ нею, необходимо должны усилить свои дѣйствія и вывести изъ тѣла негодныя, испражнительныя вещества, которыя, оставшись долѣе въ тѣлѣ, могли бы причинить пагубныя болѣзни. По этой причинѣ лёгкія болѣе извергаютъ мокроты, кишки и желудокъ — слизи, а почки и мочевой пузырь — мочи, и въ первомъ случаѣ происходитъ упорный продолжительный кашель, чахотка, а во второмъ поносъ простой и кровавый, рѣзь, боль въ почкахъ, мочевой песокъ, задержаніе мочи и проч. Для предотвращенія всѣхъ этихъ болѣзней, кожу нужно укрѣпить и поддержать ея испарину обмываніемъ, треніемъ, ваннами, ношеніемъ на голомъ тѣлѣ фланели, прогулкою, механическимъ занятіемъ въ огородѣ, въ саду, въ лѣсу, на дворѣ — копать гряды, чистить дорожки и деревья, рубить дрова, точить кость и проч.; смотря по обстоятельствамъ, многіе изъ сихъ способовъ можно употреблять разомъ или поочередно: по утру мыть лице, руки, шею, затылокъ, пле-

чи и грудь даже до пояса; потомъ сухими руками или щеткою, суконкою растирать тѣло, пока не нагрѣется и не покраснѣетъ кожа, два раза въ недѣлю ввечеру, предъ отходомъ ко сну, принимать теплую ванну, послѣ которой опять растирать кожу и надѣвать фланелевую рубашку и подштанники. Все это благодѣтельно дѣйствуетъ не только на кожу, но и на кровообращеніе, на легкія, печень, желудокъ, кишки, почки, и предотвращаетъ въ нихъ застои и накопленія крови, которыя потомъ причиняютъ завалы сихъ внутренностей, такъ частыя у людей, ведущихъ сидячую жизнь. Люди, слишкомъ слабые, скоро и легко утомляющіеся даже отъ прогулки, могутъ плавать въ лодкахъ, ѣздить въ экипажахъ, и еще лучше верхомъ за городомъ, въ лѣсу, въ деревнѣ, по полямъ; эти движенія, хотя и не такъ сильны, какъ первыя, но все-таки хорошо дѣйствуютъ на кожу, грудь и брюхо и приводятъ въ движеніе застоявшіеся соки тѣла; *дѣйствіе ихъ можно поддерживать растираніемъ и омовеніемъ кожи. Ванны особенно полезны при дѣйстви*тельныхъ движеніяхъ: послѣ прогулки пѣшкомъ, механическаго занятія и проч., кожа покрывается пóтомъ, коего клейкая матерія обмывается въ ваннѣ, которая у людей, умственно занимающихся, уменьшаетъ жаръ, успокоиваетъ волненія — родъ лихорадки, происходящей отъ продолжительныхъ напряженій мозга, доставляетъ покойный и крѣпительный сонъ, прогоняетъ безсонницу, такъ часто посѣщающую ученыхъ людей.

§ 57. Люди, ведущіе сидячую жизнь, часто жалуются на недостатокъ аппетита и на потерю вкуса; такія ихъ жалобы вовсе не основательны: натура лучше насъ знаетъ, что̀ она дѣлаетъ для сохраненія нашего здоровья. Эти люди не израсходываютъ и того питательнаго сока, который вырабатывается изъ пищи, съѣденной при ихъ умѣренномъ аппетитѣ, на что же имъ тотъ аппетитъ, который бываетъ у простаго рабочаго человѣка? онъ вовлекъ бы ихъ въ невоздержность, причинилъ бы полнокровіе, которое подавило бы свободное дѣйствіе мозга, для возбужденія коего они принуждены были бы пить кофе, вино и проч.; все это расположило бы ихъ къ воспаленіямъ, одутлости и жару въ лицѣ, безсонницѣ, жесто-

кимъ головнымъ болямъ, кровавому пострѣлу. Поэтому справедливо говорятъ, что крѣпкій желудокъ и сильный аппетитъ для ученаго есть великое несчастіе. Ежели ученые люди не могутъ наслаждаться за столомъ хорошимъ аппетитомъ и тонкимъ вкусомъ, за-то науки доставляютъ имъ гораздо вѣрнѣйшее, чистое и продолжительное умственное удовольствіе. Какой поэтъ, литераторъ, ученый, художникъ захочетъ промѣнять свое умственное восторженіе на прихоти роскошнаго стола и утонченной гастрономіи?

§ 58; Обольщеніе, которое погубило уже не одного человѣка съ дарованіемъ и талантомъ и безпрестанно завлекаетъ въ свои сѣти и теперь людей съ отличными способностями — есть сладострастіе: оно рѣшительно погубляетъ людей, занимающихся основательными, существенно-полезными науками. Греки не даромъ поселили непримиримую вражду между Венерою и Минервою. Въ самомъ дѣлѣ, говоря миѳологически, ни что такъ не вредитъ въ дѣлахъ Минервы, какъ поклоненіе Венерѣ: ученый, предававшійся любовнымъ наслажденіямъ, отнимаетъ у себя время, посвященное наукамъ; слабый и безъ того, онъ еще болѣе лишаетъ себя физическихъ силъ для занятія ими, а занимаясь своимъ настоящимъ предметомъ, онъ отвлекается отъ него воспоминаніемъ прошедшаго или представленіемъ будущаго наслажденія въ любви; но первый долженъ быть въ немъ гораздо умѣреннѣе какъ по слабости своего тѣла, вообще несовмѣстной съ частою потерею драгоцѣннѣйшей жидкости, такъ въ особенности потому, что родъ занятій ученаго и самъ-по-себѣ требуетъ продолжительныхъ напряженій ума, котораго способности находятся въ извѣстной противоположности и какъ бы въ зависимости отъ половыхъ органовъ. Мы уже говорили прежде, какъ вредно дѣйствуетъ на умственныя способности частое испражненіе дѣтороднаго сѣмени: люди, предавшіеся рукоблудію и любовному распутству, теряютъ память, воображеніе, остроту ума и унижаются до степени скота. Съ другой стороны, частыя умственныя занятія ослабляютъ силу дѣтородной способности: уже давно замѣчено, что дѣти отличныхъ пи-

сателей, ученыхъ, художниковъ, поэтовъ и пр. далеко не соотвѣтствуютъ умственными способностями своимъ родителямъ. Конечно, сама природа въ своихъ твореніяхъ, драгоцѣнныхъ въ физическомъ и нравственномъ отношеніи, всегда бываетъ бережлива, и какъ бы затрудняется при ихъ произведеніи; однако нельзя не замѣтить, что человѣкъ, физически и нравственно истощившійся, можетъ родить только слабаго потомка.

§ 59. Людямъ, занятымъ науками и вообще ведущимъ сидячую жизнь, нужно оставаться въ постели только въ тѣ часы, которые они посвящаютъ сну, и ежели они, легши въ постѣль, не могутъ сейчасъ и заснуть, а предаются своимъ отвлеченнымъ сужденіямъ, то для нихъ гораздо будетъ полезнѣе, если они встанутъ съ постели: продолжительныя и глубокомысленныя разсужденія въ постели привлекаютъ въ излишествѣ кровь къ мозгу и располагаютъ его къ опаснымъ болѣзнямъ. За-то эти люди должны ложиться спать заблаговременно, и вставать по утру рано: утренніе часы суть самые благопріятные для умственныхъ занятій (Аврора подруга музъ); притомъ и работа утренняя бываетъ всегда лучше, требуетъ менѣе времени и размышленій, и не ослабляетъ такъ здоровья, какъ работа днемъ и вечеромъ, которая часто заставляетъ ученаго прибѣгать къ искусственному возбужденію его умственныхъ способностей для достиженія того, что онъ такъ легко получаетъ по утру безъ посторонняго пособія. Ученый, занимающійся своимъ тредметомъ долго ночью, при свѣчѣ, сокращаетъ періодъ своей жизни тѣмъ, что онъ лишаетъ себя необходимаго отдохновенія, дышитъ воздухомъ, испортившимся отъ горящей свѣчи и собственной его испарины и возбуждаетъ въ своемъ тѣлѣ какое-то волненіе, родъ лихорадки, которая въ свою очередь лишаетъ его благодѣтельнаго сна.

§ 60. Всѣ сіи наставленія равно относятся до всѣхъ людей, ведущихъ сидячую жизнь, и въ особенности до ученыхъ, литераторовъ, писцовъ, чиновниковъ. Теперь слегка разсмотримъ тѣхъ, которые, при сидячей жизни, занимаются ремесломъ, особенно дѣйствующимъ на ихъ здоровье:

1. Ремесленники, работающіе стоя. Эти ремесла замедляютъ восхожденіе крови отъ ногъ къ брюху, и располагаютъ чрезъ то къ расширенію венъ на икрахъ, около стопы и даже на бедрѣ, подколѣнной аневризмѣ и проч.; это же продолжительное положеніе тѣла причиняетъ язвы на ногахъ, слабость въ колѣнахъ, боли въ почкахъ, кровавое испражненіе мочи, паховыя грыжи, слабость и щемящую боль въ желудкѣ, который, во время стоянія, находится въ отвѣсномъ положеніи, между-тѣмъ-какъ при сидѣніи, онъ упирается на кишки; для унятія сей боли желудка, долго стоящій человѣкъ невольно наклоняется къ-переди и подгибаетъ колѣни. Вообще стояніе утомительнѣе хожденія, потому-что оно поддерживается однѣми разгибающими мышцами, вообще слабѣйшими сгибающихъ, между-тѣмъ-какъ при хожденіи тѣ и другія дѣйствуютъ поочередно.

Мастеровые, работающіе стоя: суть оружейники, плотники, слесари, токари, кузнецы, пилильщики, столяры, повара, булочники, каменщики, скульпторы, сторожа, слуги, лакеи на запяткахъ экипажей, швейцары, прачки и пр. Сюда же принадлежатъ разные придворные чины, которые по службѣ должны оставаться на ногахъ нѣсколько часовъ сряду, и особенно наборщики словъ и печатника въ типографіяхъ. Наборщики, кромѣ того, подвержены еще слабости зрѣнія, воспаленію глазъ; привычки брать буквы въ ротъ и неопрятность рукъ, неумываемыхъ послѣ работы, располагаетъ ихъ къ рѣзи въ животѣ и онѣмѣнію ногъ, какъ слѣдствію отравленія свинцомъ; а безпрестанное вниманіе при выборѣ буквъ производитъ въ лицѣ и рукахъ какое-то привычное судорожное движеніе; а печатники, утомленные типографическомъ прессомъ, преждевременно теряютъ силы, получаютъ грыжи, расширеніе сердца и кровяныхъ сосудовъ, и, вспотѣвъ при печатаніи въ теплой комнатѣ, легко простужаются, развѣшивая мокрые печатные листы бумаги на дворѣ подъ навѣсомъ, въ сараѣ и проч.

И безъ нашего наставленія легко понять можно, въ чемъ должны состоять мѣры предохраненія здоровья людей, долго находящихся въ стоячемъ положеніи; но, къ сожалѣнію,

мѣры сіи несовмѣстны съ ихъ обязанностію. Впрочемъ, для ограниченія отёка ногъ и расширенія венъ, нужно ноги по колѣна обвивать плотно широкимъ бинтомъ, носить шерстяные, длинные чулки, растирать ноги спиртомъ, животъ обвязывать плотно широкимъ поясомъ, по окончаніи работы, ноги держать въ горизонтальномъ положеніи, ложась или садясь на скамейку, диванъ или просто на полъ; работники въ типографіи ежедневно должны отдыхать нѣсколько часовъ, обмывать руки предъ обѣдомъ и ужиномъ, а наборщики носить очки и промывать глаза свѣжею водою.

§ 61. **Портные** наиболѣе остаются въ сидячемъ положеніи, съ согбеннымъ туловищемъ, поджатыми ногами, дѣйствуя только правою рукою; такое положеніе портныхъ очень вредно для внутренностей груди и брюха: оно препятствуетъ кровообращенію, мѣшаетъ пищеваренію, располагаетъ къ запорамъ на-низъ, почечую, заваламъ внутренностей, тошнотѣ, желтухѣ, упорному кашлю, одышкѣ, чахоткѣ, кровохарканію, *водяной болѣзни груди*, расширенію сердца и большихъ сосудовъ. У портныхъ кровь устремляется съ большею силою и въ излишествѣ къ головѣ и груди, очень мало ея притекаетъ къ ногамъ, которыя оттого бываютъ худы, слабы и рѣзко отличаютъ портнаго на походкѣ. У портныхъ часто появляется на тѣлѣ сыпь, похожая на чесотку и зависящая отъ частаго ихъ обращенія съ сукномъ; отъ частаго раскусыванія нитокъ, передніе зубы портнаго рано начинаютъ шататься и выпадаютъ; а отъ продолжительнаго шитья при огнѣ, слабѣютъ глаза и воспаляются. Вообще портные бываютъ блѣдны, худы, слабы, вспыльчивы, вѣтрены, женоподобны: шитье, какъ ремесло, собственно женское, сообщаетъ мужчинѣ женскій характеръ. Сюда же принадлежатъ бѣлошвейки, модистки, золотошвейки, мастерицы кружевъ, по канвѣ и пр.; онѣ подвержены тѣмъ же болѣзнямъ, что и портные-мужчины; кромѣ того, у нихъ останавливаются мѣсячныя крови, появляются бѣли, сухотка, слабость зрѣнія, искривленія лопатокъ и пр. — Портные должны ежедневно по вечерамъ прохаживаться на свободномъ воздухѣ, по праздникамъ гулять за городомъ па лугу, въ лѣсу, играть въ горѣлки, мячъ,

купаться въ рѣкѣ, еженедѣльно ходить въ баню, растирать ноги, брюхо и грудь фланелью, почаще глубоко вдыхать воздухъ, перемѣнять положеніе тѣла, не наклоняться слишкомъ кпереди, работать сидя за столомъ и свѣсивъ ноги, а не подгибая ихъ подъ себя крестообразно, на время отводить глаза отъ мелкаго, пестраго и яркаго шитья (кружевницамъ, золотошвейкамъ), стараться о содержаніи въ комнатѣ чистаго воздуха, особенно работая ночью при огнѣ, не слишкомъ нагрѣвать мастерскую, поддерживать свободное испражненіе низомъ и пр.

§ 62. Ветошники, занятые цѣлый день чищеніемъ, распоркою или сшиваніемъ лоскутковъ, и ожидая на ногахъ знакомыхъ покупателей, почти всѣ бываютъ худосочны, задумчивы, чесоточны и даже отвратительны; они вдыхаютъ тонкую пыль стараго холста и сукна, которая производитъ у нихъ кашель и можетъ сообщить ядъ, сокрывающійся въ старомъ, грязномъ платьѣ. Въ разсужденіи сохраненія здоровья, они должны исполнять то, что сказано о портныхъ.

§ 63. Сапожники и башмачники согбенны за работою болѣе портныхъ, подвержены тѣмъ же болѣзнямъ въ высшей степени; особенно часто у нихъ случаются: кровохарканіе, расширеніе сердца и артерій, отвердѣніе желудка отъ прижатія сапога или его колодки къ груди; у нихъ грудная кость такъ сильно подается въ глубь, что сапожника съ одного взгляда можно узнать по грудной впадинѣ. Это прижатіе груди и брюха сильно разстроиваетъ здоровье сапожника, который ежели въ рукахъ бываетъ сильнѣе портнаго, за-то въ прочихъ частяхъ тѣла безсиліемъ и худобою ему не уступитъ. Башмачники, красящіе подошвы женскихъ башмаковъ краскою, въ составъ которой входитъ свинецъ, подобно живописцамъ, страдаютъ свинцовою коликою. Смрадный запахъ кожъ и смолы — вара, причиняетъ у нихъ тошноту и затрудняетъ дыханіе; онъ бываетъ такъ пронзителенъ, что чрезъ окошко распространяется по улицѣ и непріятно дѣйствуетъ на проходящихъ. Лучшее средство избавиться отъ вреднаго дѣйствія этого запаха на мастеровыхъ, состоитъ въ отвореніи оконъ мастерской. Сапожники вообще очень неопрятны, вздорны, пьяницы.

Мѣры для сохраненія здоровья сапожника тѣ же самыя, что и для портныхъ, съ тою разностію, что первые должны строже соблюдать чистоплотность, ходить чаще въ баню и перемѣнять бѣлье, ежедневно дважды мыть лице и руки, ѣздить верхомъ или въ тряской телѣгѣ и пр.

§ 64. Ткачи. Тканье, при сидячемъ положеніи, приводитъ въ движеніе почти всѣ части тѣла, особенно ноги, и оттого женщины-ткачки почти всѣ имѣютъ правильное, даже сильное мѣсячное кровоочищеніе, а беременныя легко подвергаются выкидышу. Вредъ этого ремесла происходитъ отъ стѣснительнаго положенія ткача, отъ напряженія его желудка гребнемъ, сбивающимъ плотно ткань, и отъ прижатія груди къ ткацкому станку.

Кромѣ того, ткачи, для предотвращенія частаго разрыва нитокъ, должны ихъ безпрестанно мочить или работать въ сырой комнатѣ, а для сообщенія ниткамъ и ткани мягкости, употребляютъ какое-либо жирное масло, которое смраднымъ своимъ запахомъ наполняетъ всю мастерскую ткача. Ткачи бываютъ блѣдны, одутлы и слабы; они подвержены заваламъ брюшныхъ внутренностей, почечую, водяной болѣзни, лихорадкамъ перемежнымъ и четверодневнымъ, цынгѣ, одышкѣ и разнымъ болямъ.

Движеніе на свободномъ воздухѣ, чистоплотность, сухая мастерская въ верхнемъ этажѣ дома, хорошая пища, отдохновеніе 1 — 2 часа послѣ обѣда — для ткачей необходимы.

§ 65. Живописцы, ювелиры, серебренники, граверы, часовые мастера, кружевницы и пр., кромѣ вреда для глазъ, происходящаго отъ напряженія зрѣнія смотрѣніемъ на мелкіе и яркіе предметы, подвержены также множеству недуговъ, зависящихъ отъ сидячей жизни, особеннаго положенія и нечистоты тѣла, сырости, тѣсноты и жара мастерскихъ, испорченнаго воздуха испариною и дыханіемъ работниковъ, горѣніемъ свѣчъ и лампъ и пр. Надобно желать, чтобы мастера всѣхъ такихъ ремеслъ обратили вниманіе на бѣдственное положеніе своихъ работниковъ, и, слѣдуя болѣе чувству человѣколюбія, чѣмъ собственнаго интереса, улучшили бы ихъ положеніе относительно жили-

ща, пищи, одѣянія, свободнѣйшаго занятія работою и пр. О сохраненіи зрѣнія уже говорено прежде.

## 2. Дѣятельная жизнь.

§ 66. Физически дѣятельная жизнь есть настоящее наше назначеніе, и потому она сама-по-себѣ не располагаетъ къ какимъ-либо недугамъ, но производитъ ихъ чрезмѣрнымъ напряженіемъ силъ и истомленіемъ тѣла. Люди, ведущіе дѣятельную жизнь, суть: землепашцы, садовники, огородники, поденщики, разнощики, солдаты, дровосѣки, столяры, плотники, токари, каретники, слесари, кузнецы, каменщики, коновалы, скороходы, плясуны, полотёры, кучера, почталіоны, охотники и пр. Весь этотъ классъ людей подверженъ не многимъ болѣзнямъ, потому-что тѣло ихъ, такъ сказать, закаленное въ трудахъ, пользующееся свободою и чистымъ воздухомъ, неподверженное особеннымъ вреднымъ испареніямъ, а напротивъ, часто всасывающее въ себя даже пары желѣза, крѣпительно дѣйствующіе на ихъ тѣло, — легко переноситъ и труды ихъ ремесла и вредное на него дѣйствіе постороннихъ причинъ. Основываясь на крѣпительномъ дѣйствіи желѣза, врачи совѣтуютъ дѣтей золотушныхъ, людей слабыхъ, рыхлотѣлыхъ, расположенныхъ къ чахоткѣ, накопленію слизи, упорнымъ перемежнымъ лихорадкамъ, назначать въ слесари, кузнецы, оружейные мастера. Особы со слабыми, тонкими руками и ногами, съ узкою, плоскою грудью, дѣйствительно могутъ ожидать для себя пользы, когда онѣ будутъ умѣренно заниматься ремесломъ столяра, токаря, слесаря, садовника и пр. Эти ремесла, приводя руки въ безпрестанное движеніе, вмѣстѣ съ тѣмъ приводятъ въ движеніе и грудныя мышцы, которыя въ свою очередь расширяютъ грудную полость и даютъ болѣе свободы и простора дѣйствію легкихъ и сердца, а съ ними — кровообращенію и дыханію. Для людей слабо-нервныхъ, чувствительныхъ и раздражительныхъ, скучныхъ ипохондриковъ, угрюмыхъ меланхоликовъ, для истерическихъ женщинъ, лучшій совѣтъ есть тотъ, чтобы

они возвратились къ простому роду жизни мирнаго земледѣльца: пахать и засѣвать землю, обработывать огородъ, садъ, разводить деревья, чистить дорожки въ саду, садить цвѣты, собирать овощи и плоды. Свобода деревенской жизни, чистый и здоровый воздухъ, легкая работа, невинныя удовольствія, спокойствіе души и тѣла, простая, здоровая пища, чистая вода, хорошій аппетитъ, пріятный, крѣпительный сонъ, — суть средства, надежнѣйшія всѣхъ аптечныхъ лекарствъ, для сохраненія настоящаго и возвращенія утраченнаго здоровья и для достиженія глубокой старости и настоящаго земнаго счастія.

§ 67. Не смотря однако на все это, люди, ведущіе дѣятельную жизнь, подвержены хотя не многимъ, но частымъ болѣзнямъ, происходящимъ отъ буйнаго, такъ сказать, и насильственнаго ихъ образа жизни, отъ крѣпкаго тѣлосложенія и невоздержности — пьянства, обжорства и отъ простуды. Эти болѣзни суть: *разрывъ мышцъ, переломы и вывихи костей, расширеніе сердца и большихъ сосудовъ, кровохарканіе, хроманіе, разныя жестокія воспаленія груди, брюха и головы;* послѣдніе недуги наичаще происходятъ отъ остановленія испарины быстрою перемѣною тѣла на холодъ, при потѣніи тѣла во время работы, и вообще имѣютъ самый быстрый ходъ, оканчиваясь скоро выздоровленіемъ или смертію. Такому теченію сихъ болѣзней не мало способствуетъ невѣжественность и самыхъ больныхъ, которые вообще сами себя лечатъ, или довѣряютъ себя лечить пріятелю, сосѣду, шарлатану, сильными, по большей части горячащими средствами, которыя, производя быстрое потрясеніе и перемѣну въ тѣлѣ, скоро исцѣляютъ больнаго, или же — и это случается гораздо чаще — причиняютъ ему также скоро и смерть. Здѣсь надобно замѣтить, что больные простолюдины, предоставленные цѣлительной силѣ ихъ собственной крѣпкой натуры, гораздо бы чаще и скорѣе выздоравливали, не прибѣгая къ употребленію грубыхъ и невѣжественныхъ лекарствъ, только возмущающихъ цѣлительныя усилія ихъ собственнаго врача-природы; но, къ несчастію, поселяны лечатся сами, а родственники и пріятели больнаго, ослѣпленные чувствомъ состраданія къ стражду-

шему, приносятъ къ нему все, что только они имѣютъ лучшаго для подкрѣпленія его въ мнимой слабости, не понимая, что это лучшее для здороваго, есть самое худшее для больнаго, и насильственно заставляютъ его ѣсть щи, пирогъ, кашу, мясо, пить вино, водку и пр., и такимъ образомъ, не внимая голосу природы больнаго, которая поселяетъ въ немъ отвращеніе отъ пищи и вина и оставляетъ только одну жажду къ водѣ или квасу, усиливаютъ болѣзнь, дѣлаютъ ее сложною и неизбѣжно-смертельною. Къ довершенію несчастія, этотъ классъ рабочихъ людей прибѣгаетъ къ пособію врача уже тогда, когда они сами испытали безъ пользы свои лекарства, и когда самое искуснѣйшее леченіе должно остаться безуспѣшнымъ.

Для этого класса людей, когда они вдругъ заболѣваютъ горячкою, лихорадкою, воспаленіемъ, вообще болѣзнію, при которой развивается жаръ въ тѣлѣ и нѣтъ по близости врача, мы совѣтуемъ строго слѣдовать указанію ихъ натуры, которая отнимаетъ у нихъ позывъ на ѣду и поселяетъ жажду: больной долженъ отвергнуть всякую пищу, а пить, сколько его душѣ угодно, простую, чистую воду, съ кислымъ какимъ-либо сокомъ, или квасъ. Воздержаніе отъ пищи, чистая вода, прохладная комната, опрятное бѣлье, свѣжій, чистый воздухъ, спокойствіе, время и терпѣніе — суть простыя средства, при пособіи коихъ неиспорченная натура крестьянина, невозмущаемая въ ея дѣйствіяхъ неумѣстнымъ пособіемъ невѣжества, вылечиваетъ отчаянныхъ больныхъ отъ неизлечимыхъ, по видимому, недуговъ.

§ 68. Самое важное правило для сохраненія здоровья дѣятельныхъ людей состоитъ въ томъ, чтобы, такъ сказать, не играть своими силами, напрягая ихъ до невѣроятности, не браться за исполненіе предпріятія, которое выходитъ изъ порядка тѣлесныхъ способностей обыкновеннаго человѣка, не заниматься тяжкими и продолжительными работами, несоотвѣтствующими крѣпости тѣла, какъ то дѣлаютъ скороходы, обязывающіеся пробѣжать значительное разстояніе въ извѣстное время, силачи, старающіеся поднять огромныя тяжести, прожоры, обѣщающіе съѣсть 15 — 20 фунтовъ пищи. Эти люди должны постоянно, или по крайней мѣрѣ

во время тяжкой работы, носить на животѣ широкій, умѣренно стянутый кожаный поясъ, который подкрѣпитъ брюшныя мышцы, удержитъ въ порядкѣ внутренности, отвратитъ тягостное чувство усталости, расширеніе большихъ сосудовъ брюха, появленіе грыжъ, выпаденіе прямой кишки; избѣгать сквознаго вѣтра, не ложиться на голой, сырой землѣ при потномъ тѣлѣ послѣ работы, но всякій разъ во время отдыха, надѣвать свое обыкновенное платье. Пища и питье работниковъ должны соотвѣтствовать напряженію силъ его, потери соковъ во время работы, и позыву натуры, которая ихъ никогда не обманетъ, если только они всегда будутъ придерживаться простой и здоровой пищи и чистой воды или квасу, и не будутъ прибѣгать къ искуственнымъ возбужденіямъ своего аппетита.

§ 69. Люди, работающіе на открытомъ воздухѣ, должны избѣгать быстрыхъ и рѣзкихъ перемѣнъ атмосферы: легкія измѣненія воздушной теплоты, вредныя для изнѣженнаго горожанина, вовсе не дѣйствуетъ на загрубѣлаго привычнаго къ нимъ крестьянина. Нѣтъ ничего обыкновеннѣе въ деревнѣ зимою, какъ видѣть дѣтей и женщинъ, которыя прямо съ печки выбѣгаютъ на дворъ, и остаются на снѣгу и морозѣ босые и въ однѣхъ рубашкахъ: это часто ихъ подвергаетъ простудѣ, кашлю, колотью. Мужикъ хорошо зимою защищается отъ холода шубою, армякомъ, свитою; гораздо убійственнѣе для него лѣто, особенно въ началѣ и въ концѣ весны, когда онъ долженъ работать на солнцѣ, въ полѣ, и подвергается солнечному удару, пострѣлу, воспаленію мозга: очень часто случается, что крестьяне, во время кошенія сѣна и жатвы хлѣба, работы, требующей значительнаго наклоненія головы, вдругъ падаютъ на землю безъ чувствъ, лица ихъ пухнутъ и синѣютъ и они умираютъ скоропостижно отъ быстраго прилива крови къ головѣ и пострѣла, произведенныхъ наклоннымъ положеніемъ тѣла и дѣйствіемъ солнечныхъ лучей на голову. Жницы-женщины, во время работы въ полѣ, особенно беременныя, въ первые мѣсяцы беременности, подвергаются кровотеченію изъ матки и выкидышу, а подъ конецъ беременности — преждевременнымъ родамъ; косари получаютъ воспаленія въ груди,

расширеніе большихъ сосудовъ; жнецы и косари — отвердѣніе ладоней, сведеніе пальцовъ и пр. Во всѣхъ такихъ случаяхъ, и особенно во время работы лѣтомъ на полѣ въ ясную погоду, нужно носить на головѣ легкія соломенныя или изъ сѣна сплетенныя шапки, которыя сильно отражаютъ солнечные лучи; работать въ приличное для того время. Правда, что землепашцы, огородники, садовники, по необходимости должны работать въ жаркое время и пользоваться благопріятною погодою для собственныхъ выгодъ; но послѣ такой работы они получаютъ рожу на лицѣ, воспаленіе глазъ, горла, головныя боли и пр.; хотя всѣ эти болѣзни они могли бы часто предотвратить, нося на головѣ соломенныя шляпы съ широкими полями, покрывая голову простымъ, бѣлымъ платкомъ, не оставаясь долго на одномъ мѣстѣ и не ложась спать на голой землѣ и на солнечномъ свѣтѣ, но въ тѣни, на соломенной постилкѣ и проч. Женщинѣ во время беременности, теченія мѣсячныхъ кровей, вовсе не должно заставлять жать, косить, носить и подавать на возъ или скирду снопы.

Посему всякій разъ, когда выборъ времени зависитъ отъ землепашцевъ, нужно работать особенно поутру и послѣ обѣда, когда зной бываетъ еще не такъ великъ, а полдень назначать для отдыха, которымъ и пользоваться въ тѣни деревъ или въ избѣ. Но эти избы, низкія, сырыя, курныя, вырытыя въ землѣ, прислоненныя къ скалѣ, расположенныя на отлогой плоскости земли, у подошвы горы, съ сырымъ, холоднымъ землянымъ поломъ, окруженныя навозными кучами, скотскими стойлами и загонами, прудами, въ которыхъ гніютъ животныя и растительныя части, заражающія воздухъ, — въ свою очередь бываютъ причиною множества болѣзней, по своей неопрятности, трудному возобновленію въ нихъ воздуха, недоступности для солнечнаго свѣта, едва проникающаго въ узкія, низкія двери и маленькія окна, и то въ извѣстные только часы дня; эти хижины бываютъ наполнены какъ людьми, такъ множествомъ различныхъ животныхъ, различною провизіею, сосудами съ водою, разлитою по полу, сырымъ, грязнымъ старымъ платьемъ, и все это портитъ воздухъ, производитъ сырость и рас-

пространяетъ въ избѣ отвратительный запахъ. Деревенскія избы Великороссіи, Бѣлоруссіи, Остзейскихъ губерній, особенно отличаются такою тѣснотою, курностію и неопрятностію; между-тѣмъ-какъ хаты Малороссіянъ, Донцовъ, Украинцовъ бываютъ чисты, опрятны и содержатъ свѣжій, чистый воздухъ. Помѣщики и мѣстныя начальства сдѣлаютъ великое благодѣяніе для крестьянъ, если успѣютъ ихъ заставить, вмѣсто черныхъ, курныхъ избъ, строить бѣлыя хаты съ трубами. Курныя избы вредны тѣмъ, что онѣ то слишкомъ скоро нагрѣваются, то опять также скоро и остываютъ, и потому располагаютъ къ простуднымъ болѣзнямъ, а своимъ дымомъ и копотью причиняютъ упорныя воспаленія глазъ, кашель, разныя сыпи на кожѣ и проч.

Послѣ быстрой перемѣны и порчи воздуха, нечистота, обжорство и пьянство суть обыкновеннѣйшія причины болѣзней между крестьянами, которые для того должны почаще перемѣнять бѣлье, а не носить цвѣтныхъ рубахъ и замаранныхъ дегтемъ подштанниковъ до тѣхъ поръ, пока они не распадутся, такъ сказать, на ихъ тѣлѣ, купаться въ рѣкѣ, ходить еженедѣльно въ баню, соблюдать порядокъ въ работахъ, сберегать провизію въ приличномъ мѣстѣ, очищать воздухъ въ избахъ отвореніемъ оконъ, дверей, топленіемъ печекъ; располагать въ избахъ окна такъ, чтобы чрезъ нихъ могъ проникать въ избы солнечный свѣтъ: это есть лучшее средство избавиться крестьянамъ отъ простуды, различныхъ лихорадокъ и горячекъ, ломоты и другихъ болѣзней, которыя ихъ отрываютъ отъ полезныхъ работъ, и особенно свирѣпствуютъ на ихъ женахъ и дѣтяхъ, какъ обреченныхъ къ сидячей домашней жизни.

Относительно пищи, этому классу людей нужно беречься болѣе ея количества, излишества, нежели качества; неиспорченный ихъ желудокъ легко перевариваетъ всякую простую пищу, если только она употреблена въ обыкновенной мѣрѣ, а чистый вкусъ и позывъ на ѣду приправляютъ, лучше всякихъ пряностей, самое простое и грубое блюдо; притомъ эти люди рѣдко имѣютъ возможность перебирать родомъ пищи, а ѣдятъ то, что могутъ и имѣютъ. Главное достоинство пищи крестьянина и рабочаго простолюдина

должно состоять въ ея медленномъ переваривaнiи, прочной питательности и въ утоленiи голода на долгое время, иначе, за тяжелою работою, они скоро опять проголодаются; такъ питаетъ ржаной хлѣбъ, бобъ, горохъ, каштаны, картофель, капуста, говядина, свинина, солонина, ветчина, коренная соленая рыба и проч.

Что касается до питья, то для нашего крестьянина самый приличный и здоровый напитокъ есть вода, квасъ, пиво и брага; нужно только при употребленiи ихъ соблюдать тѣ предосторожности, которыя изложены въ статьяхъ о напиткахъ и жаркихъ климатахъ. Самый здоровый и не дорогой напитокъ, особенно полезный лѣтомъ для зажиточныхъ крестьянъ, можно приготовлять изъ пригоршни ячной крупы, сваренной въ двухъ бутылкахъ воды, съ прибавленiемъ полдесятка сливъ или 2 — 3 яблока; этотъ отваръ умѣренно прохлаждаетъ, немного слабитъ и питаетъ. Очень желательно, чтобы наши крестьяне умѣренно употребляли водку, только по окончанiи дневныхъ работъ, и вовсе бы ее не пили въ жаркое лѣтнее время: работникъ, возбудившiй свое тѣло водкою предъ работою, хотя сначала повидимому будетъ трудиться успѣшнѣе и прилежнѣе другаго работника, вовсе непившаго водки, однако къ срединѣ дня онъ истомится болѣе, а къ вечеру и совсѣмъ облѣнится, между-тѣмъ-какъ выпившiй рюмку водки предъ ужиномъ поѣстъ съ большимъ аппетитомъ, уснетъ крѣпкимъ сномъ, и пробудится съ большею крѣпостiю тѣла на новую работу.

Правила сiи равно относятся ко всѣмъ выше исчисленнымъ классамъ людей, ведущихъ дѣятельную, физически-тягостную жизнь.

§ 70. Землепашцы, поденщики, дровосѣки, столяры, плотники, пилильщики, токари подвержены почти одинаковымъ болѣзнямъ, упомянутымъ выше; отъ тяжелой работы ладони рукъ у нихъ часто отвердѣваютъ, кожа ладонь превращается въ мозоль, пальцы скорчиваются и только съ трудомъ расправляются; это можно предотвратить частымъ распариванiемъ рукъ въ теплой водѣ и намазыванiемъ ладоней саломъ, коровьимъ или льнянымъ масломъ.

Всѣ они, и даже ихъ дѣти и жены весною и осенью ча-

сто подвергаются дневной или вечерней слѣпотѣ, которая однако легко проходитъ безъ всякаго леченія.

Скороходы, жокеи, курьеры, почталіоны, кучера, полотеры, танцоры, плясуны на канатахъ, охотники, носильщики, подвержены болѣзнямъ, происходящимъ отъ ускореннаго, взволнованнаго, неправильнаго обращенія крови и затруднительнаго дыханія, а именно: скороходы, курьеры, почталіоны — грыжамъ, расширенію сосудовъ, одышкѣ, кровохарканію и кровомоченію, похуденію тѣла, а жокеи, и вообще ѣздоки на лошадяхъ, кромѣ того, еще язвамъ на ногахъ и у задняго прохода, расширенію ножныхъ венъ, почечую. До изобрѣтенія стремянъ, эти люди рано теряли свою дѣтородную способность отъ частаго прижатія и ушиба яичекъ и расширенія яичныхъ сосудовъ; напротивъ, нынѣшніе верховые ѣздоки отъ тренія яичекъ о сѣдло, наклонны къ любовнымъ наслажденіямъ, ночнымъ изліяніямъ сѣмени; танцоры и плясуны на канатахъ подвержены разрыву сосудовъ и ножныхъ мышцъ, искривленію и вывиху ногъ, ушибамъ и переломамъ костей при упаденіи; полотёры подвержены одышкѣ отъ вдыханія ими пыли, подымающейся съ половъ, искривленію ногъ; полотерки-женщины — обильному истеченію мѣсячныхъ кровей и выпаденію матки; охотники страдаютъ болѣзнями, происходящими отъ сырости болотныхъ испареній, различныхъ лишеній, непогоды, зноя, холода, изнеможенія и проч.; носильщики различныхъ тяжестей на плечахъ, спинѣ и головѣ, подвергаются грыжамъ, разрыву мышцъ и связокъ, перелому костей, расширенію сосудовъ и сердца, кровотеченію, приливу крови къ головѣ и пострѣлу, одышкѣ, воспаленіямъ; за-то съ другой стороны, отъ частаго употребленія мышечной силы, эти люди бываютъ очень крѣпки и поднимаютъ огромныя тяжести.

§ 71. Солдаты расположены ко многимъ болѣзнямъ, которыя происходятъ отъ тоски по родинѣ, стѣсненнаго помѣщенія въ казармахъ, тѣснаго, тяжелаго одѣянія, непомѣрнаго движенія лѣтомъ, во время походовъ, на ученьяхъ, и бездѣйствія зимою, то недостатка, то изобилія въ пищѣ, тяжелой аммуниціи, особенной заразы и проч. Кромѣ того,

пѣхотные солдаты подвержены расширенію ножныхъ сосудовъ, язвамъ, мозолямъ, одышкѣ и проч., а кавалеристы грыжамъ, косвенной, перевалистой походкѣ, ушибу яичекъ и расширенію ихъ сосудовъ; артиллеристы — головной боли, рвотѣ, дрожанію тѣла, трудному слуху, разрыву барабанной перепонки въ ухѣ и совершенной глухотѣ и пр. Любопытнымъ знать болѣе по сему предмету, совѣтуемъ читать Деженета, Лоррея, Геннена, Гумри, Дюпюйтрена, Геккера, а на русскомъ языкѣ Военно-походную Медицину А. Чаруковскаго.

§ 72. Продолжительное и сильное напряженіе голоса во время пѣнія, крика, разговора, чтенія, производитъ приливъ крови къ легкимъ, гортани и головѣ и располагаетъ къ охриплости и потери голоса, воспаленію горла, отёку глотки и всей шеи, кровохарканію, кашлю, чахоткѣ, расширенію сосудовъ и сердца, грыжамъ, кровавому пострѣлу. Этимъ болѣзнямъ подвергаются профессоры, публичные ораторы, проповѣдники, чтецы, музыканты на духовыхъ иструментахъ, пѣвчіе, монахини, актёры, фронтовые офицеры, продавцы-разнощики, упрямыя и крикливыя дѣти и проч.

Для всѣхъ сихъ людей надежнѣйшее средство—предупредить упомянутыя болѣзни — состоитъ въ избѣжаніи всѣхъ тѣхъ случаевъ и положеній, которыя заставляютъ ихъ напрягать голосъ: можно говорить и пѣть внятно, чисто и громко, не прибѣгая къ насильственному и продолжительному напряженію голоса, которое всегда вредно потому, что оно заставляетъ насъ выжимать изъ легкихъ воздухъ, такъ сказать, до послѣдней капли сжатіемъ груди и брюха. Кромѣ того, пѣвцы и ораторы должны соблюдать простую, питательную и прохлаждающую діету, не обременяя желудка своего предъ тѣмъ временемъ, когда они должны пѣть, много говорить, читать и проч. Были примѣры, что ораторы, профессоры, актёры, выходившіе на каѳедру или сцѣну съ полнымъ желудкомъ, падали въ обморокъ, получали кровохарканіе, пострѣлъ и проч. Столько же вредно и пламенное рвеніе, съ которымъ они говорятъ публично, дабы сильнѣе подѣйствовать на своихъ слушателей или зрителей. Мольеръ, послѣ пламенной игры въ своемъ мнимомъ боль-

номъ, получилъ кровохарканіе, отъ котораго потомъ и умеръ. Цицеронъ также умеръ бы отъ чахотки, если бы онъ, по совѣту своего врача, завременно не оставилъ своего публичнаго краснорѣчія.

§ 73. Продолжительное напряженіе глазъ частымъ разсматриваніемъ мелкихъ, блестящихъ предметовъ, преждевременно ослабляетъ зрѣніе и дѣлаетъ слѣпыми. Ювелиры, серебренники, работники кружевъ, мелкихъ иголокъ, граверы, живописцы миньятюры, наблюдатели чрезъ микроскопъ, занимающіеся яркоцвѣтными блестящими предметами, — всѣ они подвергаются близкозоркости, слабости зрѣнія, слѣпотѣ, глазнымъ бѣльмамъ и проч., потомучто, для яснѣйшаго разсмотрѣнія предмета, глазными мышцами они сжимаютъ глазныя яблока, и заставляютъ послѣднія принимать болѣе выпуклую форму, а постояннымъ напряженіемъ нервной оболочки глаза и зрительнаго нерва, обезсиливаютъ свои глаза и преждевременно ихъ изнуряютъ. *Эти люди* тѣмъ скорѣе дѣлаются слабозрящими и слѣпыми, что сидячая ихъ жизнь располагаетъ тѣло къ запорамъ на-низъ — и къ усиленнымъ приливамъ крови къ головѣ. Предосторожности для нихъ изложены въ статьяхъ о сохраненіи зрѣнія и сидячей жизни.

### 3. Занятія и ремесла, подвергающія животнымъ испареніямъ.

§ 74. Пары и газы, отдѣляющіеся изъ живыхъ, здоровыхъ, или изъ больныхъ, мертвыхъ и гнилыхъ животныхъ, всасываемые кожею или вдыхаемые легкими человѣка, по обязанности ими занимающагося, различно дѣйствуютъ на его здоровье, чаще однако вредно, чѣмъ благотворно. Сюда принадлежатъ: мясники, повара, рыболовы, фабриканты свѣчъ, кожевники, больничная прислуга, анатомики, врачи, повивальныя бабки и проч. Мясники и повара вообще бываютъ здоровы и плотны; занимаясь бойнею здороваго скота и приготовленіемъ свѣжаго мяса, они напитываются парами убиваемыхъ животныхъ и свѣжаго здороваго мяса, бываютъ румяны, тучны и полнокровны. Но

это излишнее здоровье и полнокровіе подвергаетъ ихъ частымъ и жестокимъ воспаленіямъ, особенно мозга, легкихъ, печени и желудка, и опаснымъ гнилымъ горячкамъ. Мясники и повара слишкомъ краснорожи, съ живыми глазами, объемистою головою, короткою шеею, послѣ физическаго разгоряченія или нравственнаго возмущенія тѣла, легко поражаются кровавымъ пострѣломъ. Для отвращенія сихъ болѣзней, мясники не должны оставаться долго въ скотскихъ бойняхъ и въ темныхъ, холодныхъ и сырыхъ мясныхъ лавкахъ, особенно лѣтомъ и весною, и поддерживать въ нихъ свободное теченіе воздуха; иначе животныя испаренія легко портятся, заражаютъ воздухъ и причиняютъ гнилыя горячки. Мясники и повара ежедневно должны имѣть порядочное движеніе на свободномъ воздухѣ и питаться болѣе растительною, чѣмъ животною пищею, пить чистую воду или квасъ, *изрѣдка пиво, вино*, а особливо водку. Это же относится къ буфетчикамъ въ трактирахъ, къ рыболовамъ и къ продавцамъ свѣжей рыбы въ лавкахъ и на садкахъ. Повара должны себя предохранять, сверхъ того, отъ пара пищи, угольнаго дыма и угара, отъ жара плиты, печки, не стоять безъ нужды близко около огня, поддерживать свободное движеніе воздуха надъ очагомъ и въ кухнѣ отвореніемъ двери, оконъ, почаще освѣжаться на свободномъ воздухѣ, или обтирать лице мокрымъ полотенцомъ, не носить на головѣ въ кухнѣ теплой шапки или бумажнаго калпака и проч.

Работники на свѣчныхъ заводахъ бываютъ блѣдные, тощіе, слабкіе и рыхлые тѣломъ; они подвержены кашлю, одышкѣ, потерѣ аппетита, отвращенію отъ пищи, тошнотѣ и рвотѣ; все это есть дѣйствіе жирной и вонючей атмосферы, наполняющей ихъ рабочія комнаты, въ которыхъ посему нужно какъ можно чаще возобновлять воздухъ, работниковъ заставлять прогуливаться на дворѣ, на улицѣ, въ полѣ, особенно предъ обѣдомъ и ужиномъ, и отнюдь не ѣсть въ рабочихъ. Приличная для нихъ пища должна быть болѣе растительная, чѣмъ животная, или по крайней мѣрѣ въ равномъ количествѣ та и другая; для питья употреблять воду съ виномъ, квасъ, черное пиво, настойку

изъ горькихъ и крѣпительныхъ травъ. Свѣчные работники, салотопы должны сколько можно далѣе стоять отъ огня, на которомъ плавится сало, отдѣляющее острый, оглушающій паръ; онъ-то вредно дѣйствуетъ на легкія и производитъ упомянутые припадки; въ это же время и при разлитіи сала по свѣчнымъ формамъ, полезно окроплять мастерскую свѣжею водою или слабымъ растворомъ хлориновой извести.

§ 75. Люди, занимающіеся сдираніемъ кожъ съ падшихъ животныхъ, особенно имѣющіе какія-либо раночки на рукахъ, часто получаютъ на своемъ тѣлѣ вереда, желваки и злокачественные прыщи. Кожевники и сыромятники, не смотря на непріятный запахъ окружающаго ихъ воздуха, рѣдко подвергаются особеннымъ болѣзнямъ; развѣ кожи будутъ сняты съ животныхъ, падшихъ отъ заразительной болѣзни; обыкновенные же ихъ недуги происходятъ отъ неопрятности и сырыхъ, низкихъ, душныхъ мастерскихъ; за-то *кожевники почти никогда не страдаютъ золотухою, водяною болѣзнію*, цынгою, перемежною лихорадкою, что, вѣроятно, зависитъ отъ дубовой корки, употребляемой ими въ большомъ количествѣ для дубленія кожъ. Впрочемъ, кожевники много страдаютъ отъ усилія, которое они должны употреблять для сообщенія кожѣ гладкаго и блестящаго вида; отъ такого насильственнаго дѣйствія руками, укрѣпляются грудныя и плечевыя мышцы, но за-то и происходитъ кровохарканіе, расширеніе сердца, искривленіе реберъ и позвоночнаго столба. Столько же почти мало вредитъ и выдѣлка струнъ изъ кишекъ, гребней изъ роговъ, не смотря на отвратительный при этомъ запахъ.

Больничная прислуга и госпитальная стража подвержена множеству болѣзней, происходящихъ отъ нездороваго, спершагося воздуха, недостатка движенія, усталости, безсонницы, отъ зараженія. Эти болѣзни суть: слабость въ ногахъ, желудочныя, желчныя, гнилыя госпитальныя горячки, чесотка, оспа и пр Для сохраненія своего здоровья, больничная прислуга должна избѣгать дыханія воздухомъ, окружающимъ трудныхъ больныхъ, наклоняясь на постель или къ больному, задерживать дыханіе,

не глотать своей слюны, не оставлять въ больничной комнатѣ грязнаго бѣлья, посуды съ испражненіями, съ пищею, въ палатахъ содержать умѣренную теплоту, часто возобновлять воздухъ, соблюдать собственную чистоту и опрятность, по временамъ выходить на дворъ, въ садъ, не ѣсть и не пить въ больничной комнатѣ, употреблять свѣжую и питательную пищу и пр., о чемъ подробно говорится въ III части Народной Медицины.

§ 76. Акушеры и повивальныя бабки подвержены болѣзнямъ, производимымъ непомѣрною усталостію и напряженіемъ ихъ тѣла во время трудныхъ родовъ, вонючимъ послѣродовымъ очищеніемъ. Изслѣдывая состояніе беременной женщины и положеніе матки и младенца у роженицы, повивальныя бабки заражаются иногда любострастною болѣзнію, особенно если у нихъ на рукахъ находятся язвы, ссадины, ногтоѣда и пр. Для избѣжанія такого зараженія, нужно пальцы руки, которою они намѣрены изслѣдовать женщину, намазывать саломъ или деревяннымъ масломъ; никогда не употреблять, для изслѣдованія, руки, на которой находится ссадина, ранечка и пр.; послѣ изслѣдованія, обмыть руки водою съ мыломъ или съ уксусомъ. Изслѣдовавъ подозрительную женщину рукою, на коей находится ссадина, послѣднюю нужно сейчасъ прижечь адскимъ камнемъ; послѣ тягостныхъ пособій при трудныхъ родахъ, должно порядочно отдохнуть, укрѣпить силы хорошею пищею и виномъ, принять теплую ванну, перемѣнить бѣлье и уснуть.

Анатомики подвергаются множеству болѣзней, производимыхъ гнилыми испареніями труповъ, напитывающими платье и соки ихъ тѣла. Знаменитый Биша палъ жертвою любви своей къ Анатоміи отъ гнилой горячки; медицинскіе студенты ежегодно занемогаютъ болѣзнями, причиняемыми испареніемъ разсѣкаемыхъ труповъ. Эти трупныя испаренія бываютъ тѣмъ вреднѣе, чѣмъ большей гнилости уже подвергся самъ трупъ; въ послѣднемъ случаѣ вскрытіе брюха можетъ мгновенно причинить опасную болѣзнь. Достойно замѣчанія, что пары и газы, отдѣляющіеся при гніеніи человѣческихъ труповъ и испражненій, бываютъ самые убій-

ственные, и что соки гнилаго трупа, даже здороваго человѣка, попавшіе въ кровь анатомика, причиняютъ жестокое воспаленіе и нарывы въ рукахъ, которые потомъ нерѣдко дѣлаются паралячными и усыхаютъ.

Хорошая пища, умѣренное употребленіе вина и водки, частыя омовенія рукъ водою съ уксусомъ или спиртомъ, опрыскиваніе комнаты растворомъ хлориновой извести, или кислыя куренія, верхняя клеенчатая одежда во время вскрытія трупа, плотная повязка или прижиганіе адскимъ камнемъ раны или ссадины на рукѣ, осторожность не поранить собственной руки во время разсѣканія трупа, — суть предосторожности для анатомика.

§ 77. Врачи, сохраняя жизнь и здоровье другихъ, ту и другое теряютъ собственныя — сгараютъ сами, служа другимъ. Между столѣтними стариками, мы не находимъ ни одного врача. Статистическія разысканія показали, что изъ всѣхъ званій средняго класса людей, медицинское есть самое убійственное, и что немногіе врачи доживаютъ даже до пятидесятилѣтняго своего юбилея, который понынѣ у насъ праздновали не болѣе четырехъ человѣкъ, хотя врачебное сословіе у насъ водворялось постепенно со временъ Петра Перваго.

Эта смертность между врачами объясняется ихъ занятіями учеными и практическими: врачъ-студентъ обязанъ изучить въ академіи множество наукъ, изъ которыхъ многія вредно дѣйствуютъ на его здоровье. Врачъ-практикъ есть физическій и нравственный мученикъ своей обязанности: не имѣя часто времени ни поѣсть, ни заснуть, ни отдохнуть достаточно, онъ проводитъ большую часть дня въ посѣщеніи своихъ больныхъ, взбирается на чердаки 5 — 6 этажа и опускается въ сырые, темные подвалы; просиживая у постели труднаго больнаго, онъ дышетъ его испорченнымъ воздухомъ, заражается ядомъ его болѣзни. Во время свирѣпствованія эпидемическихъ и заразительныхъ болѣзней, сравнительно, врачей умираетъ наиболѣе. Врачъ, внутренно проникнутый своею священною обязанностію, видя опасное положеніе своего больнаго, ввѣрившаго ему все, что только человѣкъ имѣетъ драгоцѣннаго, столько же

страдаетъ душею, сколько его больной тѣломъ, и, можно сказать безъ преувеличенія, что добросовѣстные врачи всякій разъ, когда у нихъ случаются трудные больные, подвергаются душевной лихорадкѣ, которая отнимаетъ у нихъ аппетитъ, производитъ волненіе въ тѣлѣ, лишаетъ сна, или наполняетъ его разными грезами объ ихъ больныхъ; они не могутъ ни чѣмъ заниматься, подобно страстнымъ любовникамъ, засыпаютъ и пробуждаются съ мыслію о положеніи своихъ больныхъ, оставаясь въ этомъ мучительномъ состояніи до тѣхъ поръ, пока не замѣтятъ въ своихъ больныхъ перемѣны къ лучшему; но потерявъ своего больнаго, они столько же сокрушаются его смертію, какъ и родные покойника. Къ счастію врачей, отъ частаго повторенія предъ ихъ глазами печальныхъ происшествій, ихъ чувствительность притупляется, и они дѣлаются хладнокровными зрителями смерти и выздоровленія своихъ больныхъ. Однако многіе врачи не могутъ равнодушно переносить происшествій своего занятія, и должны бываютъ или отказаться отъ медицины, или дѣлаются преждевременною жертвою своего искусства и чувствительности.

Показавъ трудность врачебнаго званія для неврачей, мы полагаемъ излишнимъ излагать здѣсь предосторожности, которыя должны соблюдать врачи въ производствѣ ихъ практики: эти предосторожности они знаютъ и безъ нашего наставленія.

§ 77. Чистители отхожихъ мѣстъ, помойныхъ ямъ, колодцевъ, могильщики подвержены множеству опасныхъ болѣзней, о которыхъ уже отчасти упомянуто прежде, въ статьѣ о жилищахъ, и которыя происходятъ отъ паровъ и газовъ, развивающихся при гніеніи животныхъ тѣлъ и испражненій. Главнѣйшія изъ сихъ болѣзней суть: мокрое воспаленіе глазъ и насморкъ, съ истеченіемъ слезъ изъ глазъ и слизи изъ носа (mitte coulante), или же сухое (mitte grasse, seche); первое составляетъ легкую степень мита, скоро проходящаго на открытомъ, свѣжемъ воздухѣ, отъ промыванія глазъ и носа холодною водою и отъ употребленія чихательныхъ средствъ. Сухой митъ есть сильная степень воспаленія глазъ и носа, происходитъ или непосредственно у работника во время

чищенія отхожихъ ямъ, или же въ слѣдующую ночь пробуждаетъ его сильною болью во лбу (fronton) и принуждаетъ выйти на свѣжій воздухъ, послѣ чего и проходитъ жестокая боль. Самыя испаренія отхожихъ мѣстъ состоятъ наиболѣе изъ сѣроводороднаго и амміачнаго ѣдкихъ газовъ. отдѣляющихся лѣтомъ въ отхожихъ мѣстахъ въ большомъ количествѣ, и въ колодцахъ, погребахъ, хлѣбныхъ ямахъ накопляются угольный, азотный и сѣроводородный газы.

Испаренія, plomb, развиваются лѣтомъ въ жаркое, дождливое время; они особенно убійственно дѣйствуютъ при открытіи ямъ, или когда разламываютъ образовавшуюся надъ нечистотами плотную кору; углы и закоулки ямъ, щели стѣнъ нерѣдко содержатъ самыя убійственныя испаренія, такъ-что одинъ шагъ въ ямѣ, одно неосторожное отдѣленіе штукатурки, вдругъ повергаетъ работника въ обморокъ. Испаренія, plomb, особенно развиваются при долговременномъ нечищеніи ямъ въ большихъ городахъ и огромныхъ, многолюдныхъ домахъ, причиняютъ обмороки и даже смерть какъ бы отъ молніи, или же появляется трудное дыханіе, ослабленіе тѣла, безчувствіе и смерть. При медленномъ дѣйствіи этихъ испареній, сперва появляется боль въ желудкѣ и членахъ, сжатіе въ горлѣ, непроизвольное вскрикиваніе, безчувствіе, судорожный смѣхъ, корчи во всемъ тѣлѣ и смерть. Работникъ, уже однажды перенесшій подобные припадки, въ другой разъ и въ той же ямѣ, получаетъ необыкновенную сонливост ьи обмороки, и нерѣдко умираетъ. Эти же испаренія отъ жидкихъ нечистотъ не такъ опасны, какъ отъ плотныхъ; они не имѣютъ особеннаго запаха, или же отзываются гнилостію, состоятъ изъ сѣрныхъ, водородныхъ, амміачныхъ и удушливыхъ (азота) газовъ.

Множество, особенно во Франціи, предложено различныхъ способовъ какъ построенія и очищенія отхожихъ ямъ, такъ и защищенія работниковъ отъ ихъ вредныхъ паровъ и газовъ; сюда принадлежатъ разныя трубы, печи, подвижныя отхожія мѣста; но эти способы трудно приводить въ исполненіе въ частныхъ домахъ, притомъ они и дороги. Гораздо удобоисполнимѣе предложеніе, чтобы въ отхожія мѣста, предъ ихъ чищеніемъ, всыпать порошокъ жженой

извести, или вливать въ яму растворъ хлориновой извести, или отхожія мѣста накуривать солянокислыми парами: чанъ съ растворомъ хлориновой извести ставится у отверзтія отхожей ямы около работниковъ, которые по временамъ обмываютъ ею свои руки и овлажаютъ свои ноздри; этимъ же растворомъ поливаются и выбрасываемыя нечистоты. Кромѣ того, отхожія ямы нужно чистить въ сухое и холодное время и притомъ ночью; яму открывать завременно, и напускать въ нее свѣжаго воздуха сколько можно болѣе; увѣриться въ горючести ея воздуха посредствомъ опущенія до дна ямы зажженной свѣчи или лучины, причемъ нужно соблюдать осторожность отъ вспышки горючихъ газовъ; во время чистки отхожихъ мѣстъ и ямъ, подъ носомъ привязать кусокъ губки, обмоченный въ уксусѣ или растворѣ хлориновой соли, и воздухъ вдыхать чрезъ носъ; при разбивкѣ засохшихъ мѣстъ, черпаніи жидкости и вливаніи ея въ бочки, отвращать голову въ сторону, на глаза надѣть прозрачную флеровую пелену, намоченную также хлориновымъ растворомъ, и такъ защищать отъ вреднаго дѣйствія мита и пломба слизистыя перепонки глазъ, рта, носа и лёгкихъ. Городскіе жители значительно могутъ уменьшить смрадъ и вредъ отхожихъ ямъ посыпаніемъ въ нихъ животно-угольнаго порошка, приготовляемаго особеннымъ обществомъ въ С. Петербургѣ.

### 4. Работы и ремесла, подвергающія людей растительнымъ испареніямъ.

§ 78. Растительная пыль и испаренія дѣйствуютъ не такъ повсѣмственно и быстро на работника, какъ животные пары и газы, за-то тѣмъ не менѣе вредно. Растительная пыль, наполняющая воздухъ рабочаго мѣста, дѣйствуетъ на всю кожу работника вообще, и на легкія въ особенности. Хлѣбники, булочники, пирожники, мельники, крахмальщики, чесальщики конопли и льна, канатчики, прядильщики хлопчатой бумаги, угольщики, трубочисты,

табачники, порфюмеры, кандитеры, маслобойщики, мыловары, винокуры, работники писчей бумаги и проч.; всѣ эти классы работниковъ подвержены тяжкимъ болѣзнямъ.

Хлѣбопеки, булочники, кондитеры и конфетчики, пирожники, мельники, крахмальщики, мотильщики, вѣяльщики, мѣряльщики зерноваго хлѣба подвержены почти одинакимъ болѣзнямъ, происходящимъ отъ поглощенія съ воздухомъ мучной пыли и отъ нечистоплотности; особенно вредно ремесло хлѣбопека, потому-что оно, сверхъ того, требуетъ сильнаго дѣйствія руками, утомительнаго для груди, заставляющаго хлѣбопековъ глубоко и часто дышать, и чрезъ то много поглощать мучной пыли, которая садится во рту, въ гортани и легкихъ, причиняетъ раздраженіе и тихое воспаленіе легкихъ, медленно, но вѣрно, располагающее къ чахоткѣ. Чахотка тѣмъ неизбѣжнѣе *для* хлѣбопека, *чѣмъ долѣе, болѣе и безсмѣнно они занимаются своимъ ремесломъ — просѣваніемъ муки, катаніемъ и мѣсеніемъ хлѣбовъ*; послѣдняя работа есть самая тягостная. Кромѣ того, хлѣбопеки, особливо булочники, должны работать ночью, а спать днемъ, и этотъ превратный порядокъ жизни, съ духотою пекарни и жаромъ печки, также вредно дѣйствуютъ на булочника, который, не смотря на крѣпость его ручныхъ мышцъ, бываетъ худой, блѣдный, страдаетъ несвободнымъ кровообращеніемъ и дыханіемъ, одышкою, кашлемъ, колотьемъ, поносомъ и проч. Для поддержанія силъ своихъ въ ночной работѣ, булочники принуждены употреблять водку, и непримѣтно дѣлаются пьяницами, а томимые жаромъ пекарки, пьютъ холодную воду, квасъ, и покрытые потомъ, выходятъ на свѣжій воздухъ въ одной рубашкѣ, съ голыми по плечи руками, не смотря на время года и погоду. Мельники и мукосѣи подвержены вшивости, которую можно предотвратить содержаніемъ тѣла въ чистотѣ и ежедневнымъ чесаніемъ волосъ. Конфетчики подвержены угольному газу, и раздражающимъ разнымъ парамъ сахара, отчего часто страдаютъ глазами, головой, грудью.

Всѣ эти ремесленники, для сохраненія своего здоровья, должны вести трезвую и правильную жизнь, еженедѣльно

ходить въ баню, дома принимать ванны, обмывать тѣло водою, и лицо — послѣ всякой работы; полоскать ротъ водою съ уксусомъ. Хлѣбопеки, сѣя, а мельники выбирая муку изъ жернова, должны покрывать лица двойнымъ флеромъ или гасомъ, который, непрепятствуя дыханію, не пропускаетъ однако въ легкія вредной мучной пыли. Мельники въ водяныхъ мельницахъ должны защищать себя отъ сырости и холода приличнымъ одѣяніемъ, а конфетчики работать въ просторномъ мѣстѣ, или на открытомъ воздухѣ.

Ремесленники, занимающіеся обработываніемъ льна, конопли на полотняныхъ и канатныхъ фабрикахъ, на заводахъ, для издѣлій хлопчатой и приготовленія писчей бумаги, безпрерывно должны дышать пыльнымъ воздухомъ, весьма вреднымъ для легкихъ, долго оставаться въ стоячей, гнилой водѣ, при моченіи конопли и льна, издающихъ тяжелый и непріятный запахъ, который также отдѣляется и изъ старой гнилой ветоши, развариваемой въ котлахъ и разбиваемой машинами, и причиняетъ боль и круженіе головы, угаръ, потемнѣніе зрѣнія, и проч. Ленъ, по тонкости его пыли, вреднѣе пеньки дѣйствуетъ на легкія, а зеленая конопля, по одуряющему свойству — на голову.

Шляпники, ветошники, матрацники, скорняки, сукновалы, ткачи, плюмажники (перинники), также подвержены разнымъ груднымъ болѣзнямъ. Шляпники, занимающіеся стрижкою шерсти изъ вонючихъ, грязныхъ и нечистыхъ кожъ, наполненныхъ насѣкомыми, чищеніемъ, сбиваніемъ и уравненіемъ, крашеніемъ, валяніемъ шляпныхъ войлоковъ, выбираніемъ бѣлыхъ, неокрасившихся волосковъ изъ шляпъ, по необходимости глотаютъ вредную пыль, а оставаясь постоянно въ сырыхъ, темныхъ, смрадныхъ, теплыхъ и грязныхъ рабочихъ комнатахъ, подвергаются упорному кашлю, одышкѣ, простудѣ груди, кровохарканію, и наконецъ чахоткѣ, — если только они не будутъ соблюдать чистоплотности и возобновлять, освѣжать въ мастерскихъ воздухъ, защищаться отъ пыли маскою изъ флера, никогда не ѣсть въ рабочей, избѣгать неумѣренности въ употребленіи вина и водки, быстрой перемѣны теплоты на холодъ и пр.

Матрацники, обязанные чистить, разбивать и сортировать шерсть и волосъ, смрадные и нечистые, болѣе другихъ должны глотать самую ѣдкую и острую пыль, которая чрезъ ротъ и носъ проникаетъ въ гортань и легкія, ихъ щекочетъ, раздражаетъ, причиняетъ сухой кашель, охриплость, потерю голоса, одышку, кровохарканіе, чахотку и проч. — Матрацники, работники на полотняныхъ и бумажныхъ фабрикахъ, во время своей пыльной работы, должны наблюдать слѣдующія предосторожности: для чищенія льна, пеньки, хлопчатой бумаги, шерсти, волоса, пера, должны выбирать открытое и доступное для воздуха мѣсто; не говорить много и не ѣсть во время работы; садиться спиною къ вѣтру, голову, и особенно лице, плотно покрывать флеровою маскою, которая, не препятствуя зрѣнію, защищаетъ однако ротъ отъ пыли; въ теченіе дня нѣсколько разъ мыть руки и лицо, полоскать ротъ и носъ водою, наипаче предъ обѣдомъ и ужиномъ, ежедневно обмывать водою все тѣло; выбивать свое платье и перемѣнять часто бѣлье; употреблять хорошую пищу и по немногу вина или водки; смотрѣть за свободнымъ испражненіемъ низомъ и по временамъ, по совѣту врача, принимать рвотное или слабительное.

Угольщики и трубочисты всасываютъ своимъ тѣломъ дымъ, сажу, разные древесные пары и газы; это для нихъ не такъ вредно, какъ ихъ отвратительная неопрятность, въ которой они полагаютъ какую-то важность. Трубочисты и угольщики могутъ быть здоровы, если они почаще будутъ купаться въ рѣкѣ, ходить въ баню, ежедневно мыть руки и лице, защищать себя отъ простуды и пр. Трубочисты часто страдаютъ ракомъ на мошенкѣ, который однако излечивается и безъ операціи; за-то какъ они, такъ и угольщики, не подвергаются чесоткѣ и другимъ накожнымъ сыпямъ.

Табачники, глотая пыль во время крошенія и скатыванія табаку, подвержены болѣзнямъ груди и головы; они вообще бываютъ худы, блѣдны, желты, страдаютъ одышкою, головною болью, частымъ насморкомъ, поносомъ, рвотою, но рѣдко подвергаются гнилымъ горячкамъ, цынгѣ. О пользѣ и вредѣ отъ различнаго употребленія табаку, сказано выше. Для защищенія легкихъ отъ табачной пыли и

испаренія табаку, надобно покрывать лице кисеею, дышать чистымъ воздухомъ, мыться свѣжею водою, полоскать ротъ послѣ всякой работы водою съ уксусомъ, пить также воду съ уксусомъ, сыворотку, конопляное льняное молоко, и даже принимать рвотное для освобожденія легкихъ отъ проглоченной пыли.

Винокуры и парфюмеры подвергаются дѣйствію спирта и разныхъ летучихъ, пахучихъ веществъ, оттого они пьянѣютъ и теряютъ свое обоняніе, которое однако иногда такъ утончается, что парфюмеръ въ сложномъ ароматномъ спиртѣ (духѣ) узнаетъ всѣ составныя части, хотя бы ихъ было болѣе 20 — 30. Усиленные пары спирта и araматовъ производятъ боль и круженіе головы, біеніе сердца, одышку и даже удушье, дрожаніе тѣла, судороги и пр. Вѣрнѣйшее средство избавиться вреднаго дѣйствія спиртныхъ и ароматныхъ испареній, есть просторная, доступная для воздуха винокурня, такая же мастерская для приготовленія духовъ, растираніе ароматовъ въ закрытомъ сосудѣ, на свободномъ воздухѣ, купанья въ рѣкѣ, холодныя примочки и обмыванья головы, кислое холодное питье, прогулка на чистомъ воздухѣ и пр.

Маслобойщики, фонарщики много терпятъ отъ жирнаго пара, отдѣляющагося при выжатіи масла изъ жирныхъ, подогрѣтыхъ сѣмянъ и орѣховъ, поглощаемаго работниками и наполняющаго маслобойню; этотъ паръ причиняетъ кашель, удушье, боль и круженіе головы, поносъ, отвращеніе отъ пищи, худосочіе. Грязное, жирное, масляное одѣяніе маслобойщика еще умножаетъ смрадный запахъ, его окружающій. За-то масляность кожи маслобойщика защищаетъ его отъ заразительныхъ болѣзней, особенно же отъ чумы. Лучшее средство избавить маслобойщика отъ этихъ болѣзней, состоитъ въ приличномъ устройствѣ маслобойни, въ которую бы свободно проникалъ наружный воздухъ.

Мыловары мало терпятъ отъ своего ремесла; впрочемъ, жирный паръ сала и ѣдкая щелочь и сѣра, употребляемая для приготовленія мраморнаго мыла, и жаръ печекъ, вредно дѣйствуютъ на грудь и брюхо, и причиняютъ кашель, одышку, завалы печени, разстройство пищеваренія и проч. Хо-

рошое устройство мыловаренъ и осторожность при выходѣ изъ нихъ на воздухъ, достаточны для сохраненія здоровья мыловаровъ.

Пивовары, бываютъ чаще толсты, но вялы умомъ, и тупы воображеніемъ, а винодѣлы — худы, живы и раздражительны; они много терпятъ отъ углекислаго газа, отдѣляющагося при броженіи молодаго вина и пива; этотъ газъ плаваетъ надъ поломъ погреба въ видѣ густаго облака, въ которомъ гаснетъ горящая свѣча, а человѣкъ получаетъ пострѣлъ, удушье и умираетъ, если его оттуда скоро не вынесутъ на свѣжій воздухъ. Такія несчастія случаются часто въ странахъ, гдѣ занимаются приготовленіемъ винограднаго вина. Кромѣ того, пивовары и винодѣлы легко впадаютъ въ пьянство. Хорошое устройство пивоварень и винодѣлень, свободный въ нихъ доступъ свѣжаго воздуха чрезъ двери и окна, стоячее положеніе работниковъ во все время, пока они находятся въ своихъ рабочихъ сараяхъ и погребахъ и частый выходъ на воздухъ — достаточны для защищенія ихъ отъ вреднаго дѣйствія углекислаго газа.

Химики и аптекари, занимающіеся разложеніемъ и составленіемъ разныхъ матеріяловъ, подвержены весьма многимъ болѣзнямъ и даже насильственной, скоропостижной смерти. Отдѣленіе ѣдкихъ, ядовитыхъ паровъ и газовъ во время химическихъ работъ, разрывающихъ нерѣдко колбы, реторты, котлы, и задушающихъ химика или убивающихъ его черепками разорванной посуды, калильный жаръ печки въ лабораторіи, вредные пары, наполняющіе мастерскую, отдѣляющіеся при приготовленіи разныхъ отваровъ, наливокъ, экстрактовъ, ядовитая пыль, наполняющая воздухъ при растираніи разныхъ солей, смолъ, корней, цвѣтовъ, взрывы воспламеняющихся составовъ при ихъ растираніи и пр. — все это дѣйствуетъ на мозгъ, легкія, желудокъ и проч. химика и аптекаря и причиняетъ боль и круженіе головы, чиханіе, кашель, одышку, біеніе сердца, обмороки, удушье, рвоту, поносъ, разныя воспаленія, горячку, судороги, дрожаніе тѣла и проч. Мы не станемъ здѣсь вычислять тѣхъ случаевъ, при которыхъ химики и аптекари подвергаются опасности: эти случаи имъ извѣстны лучше, не-

жели намъ, и если упомянули объ опасностяхъ, которымъ они подвергаются въ своихъ лобараторіяхъ, то единственно для того, чтобы возвысить въ глазахъ общества званіе химика и аптекаря, которые такъ часто и съ такимъ самоотверженіемъ приносятъ въ жертву свое здоровье и жизнь наукѣ и человѣчеству.

## 5. Ремесла и работы, подвергающія людей минеральнымъ испареніямъ.

§ 79. Ремесла и работы, соединенныя съ отдѣленіемъ разныхъ паровъ и газовъ, особенно металлическихъ и сѣрныхъ, тѣмъ убійственнѣе, что ихъ дѣйствіе на работниковъ происходитъ тихо и почти непримѣтно: рудокопы, плавильщики, золотари, работники на стеклянныхъ и фарфоровыхъ заводахъ, паяльщики, живописцы, маляры, горшечники, мѣдники, работники на фабрикахъ приготовленія кислотъ, поташа и пр. подвержены множеству тяжкихъ болѣзней, изъ коихъ нѣкоторыя походятъ на отравленіе. Обыкновеннѣйшее и явное дѣйствіе минеральныхъ паровъ и газовъ состоитъ въ томъ, что они причиняютъ острую боль въ кишкахъ, называемую коликою, и, смотря по металлу, отъ котораго она происходитъ, свинцовою, мѣдною, мышьяковою, ртутнымъ трясеніемъ тѣла и пр. Далѣе эти пары и газы дѣйствуютъ на легкія, сердце, мышцы и причиняютъ кашель, одышку, удушье, трепетаніе сердца, трясеніе тѣла и пр., а прорываясь вдругъ изъ тѣснаго мѣста на свободу, или воспламеняясь, задушаютъ, поражаютъ какъ громомъ работниковъ. Конечно, пока эти ремесленники занимаются извѣстною работою, нельзя ихъ избавить отъ болѣзней; однако, соблюдая извѣстныя предосторожности, можно ограничить вредное дѣйствіе каждаго ремесла и, при помощи привычки, сдѣлать его сноснымъ и даже безвреднымъ. Люди, слишкомъ чувствительные ко всякому металлическому впечатлѣнію, должны отказаться отъ подобныхъ работъ и заняться другимъ ремесломъ; такъ нѣкоторые люди, по причинѣ сильнаго всасыванія въ ихъ кожѣ и кишкахъ, едва только

начнутъ заниматься обработываніемъ свинцовыхъ издѣлій, сейчасъ получаютъ свинцовую колику.

Вообще же ремесленники минеральныхъ издѣлій должны вести тихій образъ жизни, наблюдать простую, легкую діету, ѣсть супъ съ кореньями, бѣлымъ мясомъ, крупами, молоко, рѣдко щи, пить воду, чай, рѣдко квасъ, потому-что кислота, окисляя металлы, легко превращаетъ ихъ въ яды; никогда не ѣсть во время работы и въ мастерской, равно и не работать сейчасъ послѣ ѣды; ежедневно обмывать руки и лице, и скидать рабочее платье всякій разъ, когда они оставляютъ рабочую комнату, уходя обѣдать; ничего не ѣсть и не пить такого, что производитъ раздраженіе въ желудкѣ и кишкахъ, къ которымъ наиболѣе устремляются минеральные пары и газы; быть умѣренну въ употребленіи табаку, кофе, въ любовныхъ наслажденіяхъ: первыхъ двухъ потому, что они раздражаютъ желудокъ и кишки, производятъ въ нихъ жаръ и расположеніе къ металлической коликѣ, а послѣднихъ потому, что они обезсиливаютъ тѣло работника, которое оттого скорѣе изнемогаетъ подъ вреднымъ дѣйствіемъ металлическихъ испареній. Эти ремесленники также должны воздерживаться отъ возбуждающей, пряной пищи, отъ солонины, ветчины, коренной соленой рыбы, отъ неумѣреннаго употребленія вина; напротивъ того, для нихъ полезно мягчительное, слизистое питье, сыворотка, упомянутая діета, купанье въ рѣкѣ, ванны, прогулка на свѣжемъ воздухѣ и проч. Если работа надъ металлами соединена съ отдѣленіемъ густыхъ паровъ или газовъ, то для работниковъ весьма полезно привязывать ко рту и къ носу кусокъ мягкой губки, намоченной въ простой водѣ: эта губка удобно останавливаетъ пыль и задерживаетъ пары и газы, которыхъ вредное дѣйствіе она даже уничтожаетъ совершенно, если ее намачивать кислымъ или щелочнымъ растворомъ, смотря по щелочному или кислому свойству минеральныхъ паровъ. Такою же губкою можно окружить очки, которые надѣваютъ ремесленники для защищенія своихъ глазъ отъ минеральной пыли или газовъ. Художники, обезпокоиваемые пылью, отдѣляющеюся изъ обработываемаго ими камня или металла (гравёры, скульпторы) на

свою голову могутъ надѣть маску изъ двойнаго газа или флёра, какъ объ этомъ уже сказано и прежде. Но о всѣхъ этихъ и подобныхъ средствахъ заводчики, фабриканты, мануфактуристы должны сообщить своимъ рабочимъ людямъ и, показавъ вредное дѣйствіе ремесла на ихъ здоровье, внушать имъ со всею настоятельностію и ласкою необходимость, для ихъ же собственной пользы, слѣдовать преподаннымъ здѣсь совѣтамъ: безъ посредства образованныхъ людей между рабочимъ народомъ и народною медициною, техническая польза послѣдней будетъ всегда не совершенна и ограниченна.

§ 80. Работа рудокоповъ есть самая тягостная и вредная: при ней работникъ подвергается убійственнымъ газамъ, развивающимся въ рудокопняхъ, которые его задушаютъ или убиваютъ; испареніямъ металловъ, коихъ обработкою онъ занимается; наводненіямъ рудокопи; ушибамъ, ранамъ, заживо погребенію подъ обрушившеюся землею.

Вредные газы въ рудокопняхъ развиваются отъ дыханія самихъ рудокоповъ, отъ стоячей, гнилой воды, отъ деревъ, поддерживающихъ своды рудокопенъ, отъ огня, употребляемаго для освѣщенія подземныхъ сводовъ во время работъ, отъ воспламененія пороха для взрыва мины, отъ выкатываемой земли, камней и металловъ; эти газы суть: угольный, водородный, удушливый (сѣрный), мышьяковый, въ различномъ ихъ смѣшеніи. Угольныя рудокопни иногда отдѣляютъ такъ скоро и такое множество оглушающаго газа, что опускающіеся въ нихъ работники даже на лѣстницѣ падаютъ замертво. Такіе несчастные примѣры очень часто случаются на рудокопняхъ въ Англіи. Вообще тѣмъ опаснѣе рудокопни, чѣмъ долѣе въ нихъ предъ тѣмъ не работали, и чѣмъ жарче и сырѣе время года. Рудокопные газы, принимая различныя виды, отъ огня воспламеняются съ ужаснымъ трескомъ, и оглушаютъ или убиваютъ работниковъ, или же удушаютъ ихъ при дыханіи; въ особенности же они въ работникахъ производятъ слабость, тоску, стѣсненіе груди, трудное, частое дыханіе, тошноту и рвоту, тягость головы, потемнѣніе зрѣнія, судороги и дрожаніе тѣла, безпамятство, синеву и припухлость лица, выпученіе глазъ, смыканіе че-

люстей, вздутіе брюха, красноватыя пятна подъ кожею, задушеніе или скоропостижную смерть. Отсюда видѣть можно, что сіи газы дѣйствуютъ на кровообращеніе, дыханіе и мозгъ. Врачебное пособіе въ сихъ случаяхъ ничѣмъ не отличается отъ того, какое нужно подавать задохшимся и удавленнымъ, о которомъ говорится въ другомъ мѣстѣ.

Испаренія металловъ въ рудокопняхъ, поглощаемыя тѣломъ рудокопа, очень вредны: ртутныя испаренія причиняютъ слинотеченіе, трясеніе тѣла; свинцовыя — какое-то отличительное, суровое выраженіе въ лицѣ, печаль, меланхолію, параличъ, колику; мышьяковыя — отравленіе, похудѣніе тѣла, безсиліе, колику, одышку, сухотку и проч.; мѣдныя — колику, поносъ простой и кровавый. Кромѣ того, рудокопы подвергаются наводненіямъ, ушибамъ и ранамъ, сплющенію груди, искривленію позвоночнаго столба отъ наклонности во время работы, и одышкѣ, разнымъ болѣзнямъ отъ перемѣны температуры, непостоянства погоды, недостатка солнечнаго свѣта. Къ счастію, привычка и занятія въ рудокопняхъ съ самаго дѣтства, ограничиваютъ вредное дѣйствіе всѣхъ сихъ вліяній, и мы нерѣдко видимъ между рудокопами людей очень здоровыхъ и крѣпкихъ.

Рудокопы, какъ люди, занимающіеся тяжелою работою, должны употреблять плотнопитательную пищу, которая не скоро сварцвается въ желудкѣ и требуетъ всей его дѣятельности, умѣренно пить водку и пиво. Оставивъ свои рудокопни на нѣсколько дней, они должны входить въ нихъ со всею осторожностію, особенно въ копи каменнаго угля, и для того впустить прежде на дно копи зажженную свѣчу, или факелъ, привязавъ ее къ шесту посредствомъ снурка; и если свѣчка погаснетъ, то это знакъ, что въ рудокопнѣ находится вредный для дыханія воздухъ, который и нужно оттуда удалить. Для предотвращенія воспламененій горючихъ газовъ, въ рудокопняхъ нужно употреблять предохранительныя лампы, изобрѣтенныя знаменитымъ химикомъ Деви (Davy).

§ 81. **Плавильщики металловъ и обжигатели минераловъ** подвержены опаснѣйшимъ болѣзнямъ, чѣмъ рудокопы; эти болѣзни происходятъ отъ металлическихъ па-

ровъ и высокой степени жара, нужнаго для плавленія металловъ, и суть: одышка, сухотка, завалъ селезенки, чахотка, брюшная водяная болѣзнь и проч.; особенно опасно плавленіе мышьяка, свинца, мѣди, сурьмы и ртути. При плавленіи металловъ, плавильщики должны у рта и носа держать мокрую губку, уменьшать дѣйствіе плавильнаго огня кислымъ, но не холоднымъ питьемъ и обтирать по временамъ лице мокрымъ платкомъ.

Существенное условіе для сохраненія здоровья золотарей состоитъ въ томъ, чтобы труба ихъ плавильной печки имѣла свободное теченіе воздуха вверхъ, при устремленіи котораго книзу и въ рабочую комнату, золотари поглощаютъ разные убійственные газы и пары, — угольный, удушливый, кислородный, селитряный, ртутный, мѣдный и проч., и получаютъ сухой кашель, раздраженіе въ горлѣ, гортани и легкихъ, жестокую рѣзь въ кишкахъ, трясеніе тѣла и проч.; и это происходитъ тѣмъ скорѣе и легче, чѣмъ неопрятнѣе золотарь, не соблюдаетъ чистоплотности, употребляетъ худую пищу, предается невоздержности. Эти болѣзни у золотарей, особенно трясеніе тѣла, замѣчаются чаще зимою, чѣмъ лѣтомъ, потому-что холодъ не позволяетъ въ мастерской часто возобновлять воздухъ; но для золотаря гораздо полезнѣе сидѣть въ холодной комнатѣ, чѣмъ подвергаться вредному дѣйствію паровъ, отдѣляющихся при золоченіи. Печка въ рабочей комнатѣ золотарей, по изобрѣтенію Дарсета, непремѣнно должна быть устроена такъ, что бы воздухъ изъ комнаты шелъ чрезъ трубу кнаружи и увлекалъ за собою всѣ вредныя комнатныя испаренія.

Вообще золотари и бронзовщики, выходя изъ мастерской, должны мыть свои руки, лице, полоскать ротъ, никогда не ѣсть за работою, стараться привыкнуть къ работѣ въ перчаткахъ изъ пузыря или изъ плотной хорошей клеенки; работать въ особенномъ платьи, сшитомъ изъ плотной матеріи (клеенки или лайки), которое бы плотно прилегало къ тѣлу, не пропуская къ нему никакихъ ни паровъ, ни газовъ; никогда не спать въ мастерской, отъ которой жилая комната должна отстоять какъ можно далѣе; работая на

открытомъ воздухѣ, — при золоченіи большихъ статуй, — стоять на вѣтрѣ такъ, чтобы пары улетали отъ работниковъ въ сторону или кпереди; у рта и носа держать мокрую губку и пр.

Тѣмъ же болѣзнямъ подвержены и тѣ же предосторожности, какъ золотари, должны соблюдать мѣдники, оловянщики, горчечники, ремесленники, занимающіеся приготовленіемъ физическихъ инструментовъ, зеркалъ, стеклянной, фаянсовой и фарфоровой посуды.

§ 82. Живописцы и маляры, ведущіе сидячій образъ жизни, безпрестанно имѣющіе дѣло съ красками, которыя состоятъ изъ разныхъ минераловъ, болѣе или менѣе ядовитыхъ, подвержены множеству болѣзней, между которыми важнѣйшія суть: трясеніе тѣла, свинцовая колика, меланхолія, сухотка, порча и чернота зубовъ, потеря обонянія. Всѣ они хворы и слабы, но скорѣе занемогаютъ и скорѣе страдаютъ комнатные маляры, потому-что они въ большей массѣ употребляютъ краски и въ большемъ количествѣ ихъ всасываютъ. Воздухъ мастерской живописца бываетъ напитанъ красочными частицами, которыя всасываются кожею; наиболѣе всего красочные яды попадаютъ въ тѣло живописцовъ чрезъ ручные пальцы, которыми они обтираютъ кисти, и всасываются ртомъ, когда живописецъ хочетъ овлажить засохшую кисть и дать нужное направленіе ея волосамъ, или растираетъ краски и натираетъ ими свое платье, руки и пр. Чаще всего живописцы страдаютъ трясеніемъ тѣла, особенно рукъ, и свинцовою коликою, потому-что ртуть и свинецъ составляютъ основаніе красокъ.

Живописцы и маляры должны часто вымывать руки и лице послѣ всякой работы, особенно предъ обѣдомъ, ходить часто въ баню и перемѣнять платье, избѣгать вредной привычки: держать кисти во рту, овлажать ихъ слиною, обтирать пальцами; часто оставлять свою работу, прогуливаться на свѣжемъ воздухѣ, вести трезвую жизнь, воздерживаться отъ любовныхъ наслажденій (къ которымъ они, при своемъ разгоряченномъ воображеніи сладострастными картинами, особенно склонны), употреблять легкую, слизистую, мучную пищу, свѣжій овощъ и плоды, мало вина,

вовсе не пить крѣпкихъ ликерокъ, и простыми средствами предотвращать запоры на-низъ.

### 6. Работы и ремесла, подвергающія сырости.

§ 83. Ремесла и работы, дѣйствующія на работника своею сыростію, уменьшаютъ въ его тѣлѣ теплоту, производятъ неправильное кровообращеніе, прогоняя кровь отъ наружныхъ частей къ внутреннимъ органамъ (особенно отъ ногъ къ сердцу), останавливаютъ испарину въ кожѣ, и тѣмъ причиняютъ разныя простудныя болѣзни. Сырой воздухъ слабо поддерживаетъ дыханіе и развитіе внутренней теплоты и сильно ограничиваетъ кровотвореніе. Отъ такого дѣйствія сырости происходятъ: кашель, насморкъ, воспаленія глазъ и горла, зубныя боли, колотье, поносъ, ревматизмъ, лихорадки, водяная болѣзнь, завалы внутренностей, цынга, упорныя язвы на ногахъ и пр. Сырости подвержены: красильщики, прачки, сукновалы, водоносы, банщики, садовники, огородники, рыболовы, судовщики и особенно матросы.

Всѣ сіи люди, для сохраненія своего здоровья, должны носить плотную и теплую одежду, избѣгать быстрой перемѣны температуры и остановленія испарины, никогда не оставлять на себѣ промокшаго платья, но всегда замѣнять его сухимъ, надѣвать на голое тѣло фланелевыя рубашки, спать въ сухомъ мѣстѣ, на свѣжемъ воздухѣ, употреблять плотнопитательную, мясную пищу, говядину, солонину, свинину, ветчину, приправленныя разными пряностями, щи, борщъ, кислый супъ, квашеную капусту и свекловицу, разныя острыя растенія, — хрѣнъ, лукъ, чеснокъ, рѣдьку, горчицу, цикорей, крессъ-салатъ, свѣжіе овощи, ягоды и плоды, особенно морошку и лимоны, пить квасъ, хрѣновое пиво, умѣренно водку, настоянную на горькихъ травахъ и кореньяхъ, и вообще соблюдать такъ называемую противоцынготную діету.

§ 84. Красильщики должны беречься отъ паровъ, отдѣляющихся изъ красящихъ жидкостей, возобновлять въ

красильняхъ воздухъ посредствомъ оконичныхъ форточекъ и топленія печки, и, не наклоняясь головою надъ красильнымъ чаномъ, остерегаться отъ быстрой перемѣны теплоты на холодъ; когда они выходятъ изъ красильни для мытья въ рѣкѣ и сушенія на воздухѣ окрашенной матеріи, то одѣваться тепло, избѣгать промоченія ногъ, соблюдать чистоту въ тѣлѣ и опрятность въ одѣяніи, и особенно обмывать предъ обѣдомъ и ужиномъ свои окрашенныя руки.

Сукновалы, находящіеся почти безпрестанно въ сукновальнѣ сырой и холодной, должны постоянно одѣваться тепло, носить фланелевыя рубашки, сухою суконкою растирать тѣло, надѣвать плотные сапоги, дабы не промочить ногъ и тѣмъ не простудить груди.

Почти всѣ болѣзни прачекъ происходятъ отъ остановленія и неправильнаго очищенія мѣсячныхъ кровей, зависящихъ въ свою очередь отъ частаго промачиванія ногъ, и потому прачки, около времени появленія ихъ мѣсячныхъ очищеній, не должны заниматься стиркою бѣлья, во время коей неименуемо подвергаются продолжительному холоду и сырости, остановленію испарины, замоченію рукъ и ногъ, скорченію тѣла и сжатію груди и брюха. Вредная привычка оставаться въ мокромъ платьѣ, ложиться спать въ прашечной, которой полъ покрытъ растворомъ щелочи или въ сушильнѣ, въ сыромъ сараѣ, злоупотребленіе спиртныхъ напитковъ и кофе, особенно по утрамъ на-тощакъ, — привлекаютъ къ брюху и груди мѣсячныя крови и производятъ разныя воспаленія, лихорадки, отеки ногъ, водяную болѣзнь, цынгу и проч. Отъ ѣдкости щелока, употребляемаго для мытья бѣлья, руки у прачекъ дѣлаются жесткими, мозолистыми и даже трескаются на пальцахъ и ладоняхъ; это можно предотвратить, намазывая ручныя кисти, послѣ всякой стирки, деревяннымъ масломъ или какимъ-либо жиромъ. Прачки, стирающія больничное бѣлье, могутъ заразиться разными болѣзнями. Въ Англіи, для предохраненія прачекъ отъ заразительныхъ болѣзней, для стирки замараннаго бѣлья, выдуманы разныя машины. Отъ стоячаго и согбеннаго положенія, прачки получаютъ на ногахъ расширенія венъ и язвы; а стирая бѣлье въ стоячей, болотной

водѣ, онѣ подвергаются злокачественнымъ лихорадкамъ и опасному воспаленію горла.

Водоносы, банщики, рыболовы, садовники, огородники подвержены особенно простуднымъ, желдочнымъ болѣзнямъ, ревматизму, поносу, цынгѣ и цынготнымъ язвамъ на ногахъ; водоносы въ жаркихъ странахъ подвержены волосатику, который у нихъ засѣдаетъ наичаще на спинѣ и плечахъ, также затвердѣнію кожи на послѣднихъ. Дѣятельный образъ жизни, постоянное движеніе на ногахъ, свѣжій, чистый воздухъ, предохраняютъ ихъ отъ другихъ недуговъ. Всѣ эти люди должны предохранять себя отъ перемѣнъ погоды и температуры, сейчасъ скидать мокрое и надѣвать сухое платье, носить шерстяные чулки, плотные смазные сапоги, грѣться иногда у огня, наипаче послѣ усталости и когда они озябнутъ, промокнувъ отъ дождя, отъ тумана и сырости; ложась въ постель, крѣпко растирать все тѣло руками или суконкою, либо даже и щеткою для возбужденія испарины въ кожѣ и привлеченія къ ней крови; вмѣсто воды пить квасъ, лимонадъ, пиво, воду съ уксусомъ или малостію спирта, и употреблять плотнопитательную пищу.

Судовщики, тянущіе бечевою суда вверхъ по теченію рѣкъ и сплавливающіе лѣсъ, подвержены, кромѣ другихъ болѣзней, особенно цынгѣ, цынготнымъ язвамъ на ногахъ, затвердѣнію кожи на груди и плечахъ и разнымъ механическимъ насиліямъ. Матросы непривычные хвораютъ отъ качки корабля, рвотою и слабостію всего тѣла, а отъ недостатка въ каютахъ солнечнаго свѣта, свѣжей пищи, отъ сырости и бездѣйствія, — страдаютъ цынгою, гнилыми горячками и проч. Предохранительныя мѣры въ сихъ случаяхъ явствуютъ изъ того, что мы уже повторительно сказали выше.

## ТЕМПЕРАМЕНТЫ.

§ 85. Что такое темпераменты, какъ они происходятъ и отчего зависятъ, о томъ говорится въ Народной Физіологіи

(Ч. II. Н. М.); здѣсь будутъ изложены самые признаки темпераментовъ и ихъ вліяніе на измѣненіе здоровья.

Темпераментовъ считается четыре: сангвиническій, холерическій, меланхолическій и флегматическій; каждый изъ нихъ имѣетъ свое существенное основаніе въ нашемъ тѣлѣ, производитъ его особенность физическую и душевную, уклоняетъ теченіе жизни въ собственную сторону и располагаетъ къ болѣзнямъ.

Сангвиническій темпераментъ зависитъ отъ преимущественнаго развитія мозга и нервовъ, — холерическій — сердца и артерій, меланхолическій — печени и венъ, а флегматическій—клѣтчатой плевы, желудка и кишекъ; посему первый можно назвать нервнымъ или чувствительнымъ, второй—раздражательнымъ, третій—черножелчнымъ, а послѣдній—слизистымъ.

Въ сангвиническомъ темпераментѣ особенно бываютъ дѣятельны мозгъ и нервы и зависящая отъ нихъ чувствительность, въ холерическомъ—сердце и артеріи и происходящая отъ нихъ раздражительность; въ меланхолическомъ—печень, вены, а наипаче воротная, а въ флегматическомъ — желудокъ, кишки, пасочные сосуды и вообще клѣтчатая плева и выработываніе питательнаго сока. Если разсмотрѣть наше тѣло, какъ нѣчто цѣлое и въ параллели съ внѣшнимъ міромъ, то сангвиническій темпераментъ соотвѣтствуетъ воздуху, холерическій—огню, меланхолическій—землѣ, а флегматическій—водѣ. Изъ сего понятія о темпераментахъ происходятъ ихъ наружные и внутренніе признаки и вліяніе ихъ на расположеніе тѣла къ извѣстнымъ болѣзнямъ.

§ 86. Сангвиническій темпераментъ. 1) Матеріяльная сторона тѣла довольно ограничена: ростъ посредственный, части тѣла умѣренно, но правильно развиты, кости и мышцы тонки, кожа нѣжная, мягкая, свѣжая, какъ бы полупрозрачная, румяная, особенно на лицѣ, изъ-подъ нея мѣстами просвѣчиваютъ тонкія, свѣтлоголубыя жилы (вены), руки и ноги посредственной величины, и даже малы и красивы, брюхо умѣренное, но грудь болѣе сжатая, спереди плоская, лопатки отстоятъ на подобіе крыльевъ, шея тонкая и длинная, голова довольно велика, черты лица пріятны и жи-

вы, цвѣтъ лица нѣжно-румянный, лобъ возвышенный, губы вздуты, толстоваты, подбородокъ круглой, зубы бѣлы, правильно расположены, уши малы, глаза довольно велики, голубые или кары, волоса свѣтлы или темны.

2) Въ дѣятельномъ и душевномъ отношеніи сангвиникъ отличается чрезвычайною воспріимчивостію, но непостоянствомъ, чувствительностію и слабостію души и тѣла: на него все дѣйствуетъ быстро и сильно, но непродолжительно. Взглядъ живой, быстрый, веселый, но непроницательный, слухъ тонкій и вѣрный, голосъ громкій, тонкій, какъ у женщины, рѣчь скорая, летучая, дыханіе частое, но не глубокое; кровообращеніе скорое, но безъ особенной энергіи, наклонность къ обморокамъ; жаръ тѣла умѣренный, позывъ на ѣду частый и легко утоляемый, пищевареніе легкое и скорое, испражненія мочи и кала правильно; испарина въ тѣлѣ однообразная, но постоянная, походка скорая, но не твердая и шаткая, движеніе свободное, но скоро утомительное. Сангвиникъ одаренъ прекрасными душевными качествами, которыми однако онъ можетъ упражняться поверхностно и непродолжительно; занятія, требующія глубокомысленныхъ и продолжительныхъ напряженій ума, для него нестерпимы и утомительны, за-то быстро и вѣрно онъ обнимаетъ предметы въ поверхностномъ отношеніи, не смотря на ихъ разнообразіе и множество; нравъ его вообще непостоянный, но пріятный; сангвиникъ легко возбуждается, но скоро и успокоивается; характеръ веселый, но вѣтренный; сангвиникъ предается легко и гнѣву и плачу, вообще любитъ шумныя забавы, пріятенъ въ обществѣ, откровененъ, но не постояненъ ни въ любви, ни въ дружбѣ, легкомысленъ, безпеченъ, любитъ наслаждаться настоящимъ, забывая прошедшее, не обращая вниманія на будущее; самыя пріятныя для него занятія суть изящныя искусства, поэзія, краснорѣчіе, театры, многолюдныя общества. Древніе Греки, нынѣшніе Французы и Поляки, дѣти, юноши и женщины, вообще представляютъ сангвиническій темпераментъ.

Чрезвычайная воспріимчивость и живость нервовъ, почти непокрытыхъ жиромъ, слабо согрѣваемыхъ кровію, сжатая грудь и несвободное въ ней кровообращеніе, вѣ-

трепность, разсѣянность и страсть къ чувственнымъ наслажденіямъ, подвергаютъ сангвиника множеству болѣзней, особенно нервныхъ и грудныхъ, разстройству умственныхъ способностей, судорогамъ, нервнымъ горячкамъ и воспаленіямъ мозга, ревматизмамъ, и особенно грудной чахоткѣ. Это расположеніе къ болѣзнямъ усиливается разсѣянною городскою жизнію, частымъ посѣщеніемъ многолюдныхъ собраній, соблазнительными картинами, статуями, театрами, изысканною, сложною, пряною пищею и ароматными напитками, изнѣженностію и роскошью въ жизни, моднымъ одѣяніемъ, частымъ и вольнымъ обращеніемъ половъ, сладострастными разговорами, чтеніемъ новѣйшихъ романовъ, препровожденіемъ ночей за картами, танцами и дней во снѣ, частыми и сильными потрясеніями духа — потерею любимой особы, удаленіемъ отъ родины, страхомъ, горестію, домашнимъ несчастіемъ, скукою, лѣностію, ревностію, честолюбіемъ, — раннимъ образованіемъ умственныхъ способностей, частыми и продолжительными общими и частными революціями, войною, наводненіями, всеобщими народными эпидеміями. Сангвиники сильно терпятъ въ очень холодное или жаркое время года, при быстрой и частой перемѣнѣ погоды; ихъ болѣзненное состояніе выражается слабостію, мигренемъ, спасмами, дрожаніемъ тѣла, конвульсіами, падучею болѣзнію, внутреннимъ безпокойствомъ, тоскою, болью головы, трепетаніемъ сердца, неправильнымъ румянцемъ лица, то оживленнаго, то блѣднаго и искаженнаго, летучимъ ознобомъ или жаромъ и проч.; къ счастію, однако, всѣ болѣзни и припадки, быстро появляющіеся, не смотря на ихъ наружно-страшный видъ, почти никогда не бываютъ опасны. Сангвиники-юноши легко впадаютъ въ восторженіе, магнитное ясновѣдѣніе, получаютъ даръ прореканія и проч.; сангвиники возмужалые — мужчины, подвергаются ипохондріи, а женщины — истерикѣ — болѣзнямъ, безконечно разнообразнымъ по своимъ припадкамъ.

Ограниченіе развитія сангвиническаго темперамента и предотвращеніе расположенія къ нервнымъ болѣзнямъ состоитъ главною частію въ образѣ жизни, неуклоняющеюся отъ натуральнаго порядка, въ избѣжаніи всѣхъ вышеу-

помянутыхъ предметовъ роскоши, въ укрѣпленіи тѣла, особенно нервовъ, деревенскимъ воздухомъ, простою пищею, движеніемъ, легкою работою въ полѣ, въ саду, въ огородѣ, гимнастическими играми, купаньемъ въ рѣкѣ и въ морской водѣ, умѣренно-холодными ваннами, натуральными желѣзными минеральными холодными водами, позднимъ начатіемъ образованія умственныхъ способостей и проч. Различные нервные припадки успокоиваюсся приличными средствами, по назначенію врача; сюда особенно принадлежатъ: растираніе тѣла руками, щетками, суконками, сухія и мокрыя припарки, теплыя ванны простыя и щелочныя. Юноши-сангвиники легко предаются распутству въ любовныхъ наслажденіяхъ, а дѣвицы подвергаются удобно разстройству мѣсячныхъ кровей, и потому требуютъ особенно строгаго присмотра за ихъ поведеніемъ.

§ 87. Холерическій темпераментъ, противоположный сангвиническому, отличается знатнымъ развитіемъ тѣла, силою и продолжительностію его дѣйствій; 1) въ тѣлесномъ отношеніи холерика замѣчаются слѣдующія свойства: ростъ умѣренный, талія стройная, объемъ крѣпкаго тѣла умѣренный, посредственный, мышцы-круглыя и большія, кости толстыя, кожа смуглая, сухая, теплая, темно-красная, поросшая густыми волосами, руки и ноги довольно толстыя, стройныя, крѣпкія съ квадратными мышцами, явственно рисующимися подъ кожею, брюхо круглое, равно сжатое, плотное, грудь широкая, выпуклая, при ударенін звонкая, шея короткая, толстая, круглая; черты лица рѣзкія, но правильно соразмѣрныя; щеки круглыя, носъ правильный, уши и губы соразмѣрной величины, ротъ небольшой, подбородокъ выдавшійся, лобъ широкій, но не выпуклый, глаза умѣренной величины, нерѣдко малые, черные, волосы густые, темные, черные, жесткіе и кудрявые, все тѣло болѣе худощавое, чѣмъ тучное.

2) Въ дѣятельномъ и душевномъ отношеніи холерикъ отличается малою воспріимчивостію, но за-то силою и продолжительностію дѣйствій, твердостію характера, благородствомъ нрава, великодушіемъ и живостію страстей. Онъ не трогается мелочными происшествіями, не легко ув-

лекается и важными впечатлѣніями, которыя за-то не скоро изглаживаются у него изъ памяти; взглядъ важный и проницательный, и, — при внутреннемъ возбужденіи холерика, — пламенный, нестерпимый, слухъ твердый, голосъ громкій, густой, рѣзкій, рѣчь умѣренно быстрая, дыханіе глубокое, сильное, кровообращеніе быстрое, сильное, пульсъ твердый, скорый, крѣпкій, температура тѣла возвышенная, аппетитъ рѣдкій, пищевареніе скорое и совершенное, отдѣленія и испражненія умѣренныя, накопленіе жира незначительное, и оттого тѣло худощавое; походка твердая, ровная нетороплива; движенія другихъ членовъ свободныя и не скоро утомительныя.

Холерикъ мало чувствителенъ, но онъ дѣятеленъ и проницателенъ умомъ и преобладаемъ сильнѣйшими страстями: любовь его пламенна и постоянна, гнѣвъ и ненависть ужасны, ревность мстительна, честолюбіе неограниченно, гордость непомѣрна даже до странности, великодушіе безкорыстное; онъ любитъ пышность, роскошь, важныя занятія и увеселенія. Проницательный и твердый умъ холерика любитъ серіозныя занятія, склоненъ къ глубокомыслію; занимаясь искусствами, онъ дѣлается совершеннымъ артистомъ, а упражняясь въ наукахъ, онъ особенно извлекаетъ изъ нихъ практическую пользу; упражняясь постоянно и продолжительно въ одномъ предметѣ, онъ изслѣдываетъ его во всѣхъ возможныхъ положеніяхъ, но не обращается разомъ на нѣсколько предметовъ; нравъ его суровый и въ общежитіи тяжелый; холерикъ не скоро возбуждается, но за-то не скоро и успокоивается; характеръ его серіозный. Обладаемый гордостію, холерикъ способенъ къ важнѣйшимъ предпріятіямъ и подвигамъ; великодушный внутренно, онъ чуждъ низкихъ пороковъ. Холерическій темпераментъ былъ господствующимъ между Римлянами, а нынѣ находится у Испанцевъ, Италіянцевъ и вообще въ юношескомъ возрастѣ всѣхъ народовъ.

Чрезвычайная дѣятельность сердца и артерій, ограниченное оттого развитіе нервовъ, усиленное отдѣленіе собственной теплоты, широкая грудь и твердость характера, спосоность поражаться только сильными впечатлѣніями,

внутреннее отвращеніе отъ низкихъ пороковъ и слабостей, дѣлаютъ здоровье холерика съ одной стороны прочнымъ, а съ другой подвергаютъ его и жестокимъ болѣзнямъ — воспалительнымъ и желчнымъ горячкамъ, воспаленіямъ, особенно въ груди, кровохарканію и кровавой рвотѣ; въ возмужаломъ возрастѣ холерики страдаютъ желчными горячками, воспаленіемъ и заваломъ печени, кровавымъ пострѣломъ, съумасшествіемъ, почечуемъ, а подъ старость расширеніемъ сердца и артерій и окостенѣніемъ послѣднихъ. Это расположеніе холерика къ болѣзнямъ основывается вообще на его полнокровіи и на сильномъ ея приливѣ къ той или другой полости тѣла и высокой выработанности его крови; оно усиливается среднимъ возрастомъ жизни, бездѣйствіемъ или дѣятельностію, требующею сильнаго напряженія мышцъ, продолжительнымъ вліяніемъ яркаго солнечнаго свѣта, сильнаго внѣшняго жара и холода, остановленіемъ мѣсячныхъ кровей, почечуя, кровотеченія изъ носа, привычнаго кровопусканія, гористымъ мѣстоположеніемъ, сухостію атмосферы, сѣверовосточными вѣтрами, сочною, мясною пищею, спиртными напитками, горячительными лекарствами, народными возмущеніями, сильными и продолжительными страстями.

Это болѣзненное расположеніе холерика выражается краснотою лица и глазъ, быстрымъ и яркимъ взглядомъ, жаромъ и сухостію кожи, тягостію и болью головы, увеличивающеюся при малѣйшемъ движеніи, круженіемъ головы при ея наклоненіи книзу или при смотрѣніи вверхъ, непріятнымъ дѣйствіемъ свѣта на глаза, звономъ въ ушахъ, чувствомъ внутренняго жара, слабости, усталости, тягости во всемъ тѣлѣ, тоскою и безпокойствомъ, тупыми болями, особенно въ суставахъ, несвободно движущихся, чувствомъ онѣмѣнія и дрожи, стрѣляніемъ и напряженіемъ въ поясницѣ, общимъ зудомъ и щекотаніемъ, усиливающимися послѣ пота, ванны, бани; сыпью, жаромъ въ рукахъ и ногахъ, явною припухлостію венъ, сильнымъ біеніемъ артерій, твердымъ, полнымъ пульсомъ, трепетаніемъ сердца и обморокомъ въ жаркое время и въ теплой комнатѣ, или, послѣ продолжительной работы, сонливостію, особенно послѣ тра-

пезы, глубокимъ, продолжительнымъ, безпокойнымъ сномъ съ грезами и чувствомъ давленія груди (кошемаръ), лѣностію, тупостію разсудка, потерею аппетита, краснымъ и сухимъ языкомъ, жаждою, желаніемъ кислаго и холоднаго питья, запоромъ на-низъ, горячею, острою, красною мочею, испражняемою въ маломъ количествѣ; горячимъ, частымъ, стѣсненнымъ дыханіемъ и пр. Всѣ эти припадки оканчиваются жестокими и опасными болѣзнями. Къ холерическому темпераменту должно примѣнить общенародное справедливое замѣчаніе, что **крѣпкіе люди рѣдко хвораютъ, за-то опасно и рѣдко выздоравливаютъ отъ своихъ болѣзней.**

**Ограниченіе развитія холерическаго темперамента** въ расположеніи къ полнокровію, и **предотвращеніе** воспалительныхъ болѣзней, основывается на удаленіи вышеупомянутыхъ его причинъ и на уничтоженіи припадковъ полнокровія приличными средствами. Въ первомъ отношеніи можно совѣтовать ровное мѣстоположеніе *для жилища*, и болѣе въ *городѣ*, *чѣмъ въ деревнѣ*, *растительную*, а не животную пищу, водяное или кислое питье, но не чай и не кофе, а тѣмъ менѣе вино или спиртные напитки, частое и продолжительное движеніе и легкое, слабо грѣющее одѣяніе, прохладу жилыхъ покоевъ, раннее развитіе умственныхъ способностей, правильное испражненіе низомъ, достаточное отдѣленіе мочи, поддерживаніе равномѣрной и постоянной испарины, купанье въ простой рѣчной водѣ, теплыя ванны, употребленіе щелочныхъ минеральныхъ водъ; на холерика хорошо дѣйствуютъ весна и осень, утро и вечеръ, влажностію своей атмосферы и прохладою; но лѣто и зима, жаръ и сухость для него вредны. Во второмъ отношеніи полнокровное расположеніе ограничивается строгою діетою, почти голодомъ, обильнымъ употребленіемъ кислаго питья и простой воды (нынѣшнее леченіе водою) съ селитрою и кремортартаромъ.

§ 88. **Меланхолическій темпераментъ** отличается преимущественнымъ развитіемъ печени и венъ и брюшныхъ нервовъ, и сильною внутреннею дѣятельностію, при слабой воспріимчивости.

1) **Матеріяльная сторона** тѣла меланхолика представ-

ляетъ рѣзкую особенность: ростъ высокій, тѣло худощавое, кожа блѣдная, желтоватая, сухая, вялая, подкожныя вены большія, мышцы и кости тонки, первыя на ощупь слабки и мягки, руки и ноги длинны, брюхо книзу вжатое, по кверху подъ ребрами немного возвышенное, грудь плоская, лопатки узкія, шея длинная, не круглая, но почти четырехугольная; черты лица угрюмыя, но выразительныя и правильныя, цвѣтъ лица блѣдный, желтоватый и неравномѣрный (грязный, земляный), губы морщиноватыя, малыя, сжатыя, ротъ узкій, уши тонкія, носъ правильный, острый, глаза мутные, ихъ бѣлки отливаютъ желтизною; голова продолговатая, кверху возвышенная, а съ боковъ сжатая, лобъ высокій, брови тонкія, волосы гладкіе, мягкіе по большей части черные.

2) Въ дѣятельномъ и душевномъ отношеніи меланхолики представляютъ слѣдующія качества: сильную внутреннюю дѣятельность и поразительную робость относительно всего внѣшняго; взглядъ суровый, робкій и обращенный болѣе внутрь, чѣмъ кнаружи; слухъ слабый, голосъ тихій и неясный, рѣчь нескорая, протяжная, дыханіе медленное, прерываемое частыми вздохами, походка робкая, тихая, скоро-неровная, утомляющая, движенія умѣренныя, пульсъ слабый, неровный, позывъ на ѣду неправильный, то сильный, то слабый, пищевареніе трудное, испражненія низомъ неправильны, чаще запоръ, чѣмъ поносъ; испарина въ кожѣ ничтожная, моча отдѣляется въ маломъ количествѣ, мутная, желтоватая.

Меланхоликъ погруженъ въ собственную внутреннюю сферу и чуждается внѣшняго міра, и сколько онъ въ первомъ твердъ и постояненъ, столько же во второмъ малодушенъ и робокъ; онъ бываетъ печаленъ, унылъ, легко оскорбляется, чуждается веселыхъ и шумныхъ собраній и любитъ уединеніе, а въ искусствахъ — возвышенное, ужасное и мрачное, охотно переселяется въ собственный, мечтательный міръ, вѣритъ существованію духовъ и привидѣній, не смотря на то, что его же разсудокъ ихъ отвергаетъ; онъ любитъ глубокомысленныя разсужденія и разысканія, требующія продолжительнаго напряженія ума, начатое старается

тихо и постоянно привести къ окончанію; остороженъ, заботливъ, скупъ, нечувствителенъ къ нуждѣ и страданію другаго, скрываетъ собственную страсть, свои страданія переноситъ терпѣливо, презираетъ людей, но склоненъ къ самоотверженію, въ жизни и своихъ дѣйствіяхъ единообразенъ; изъ наукъ ему особенно нравятся отвлеченная философія, математика и высокая поэзія, въ которыхъ онъ достигаетъ нерѣдко изумительнаго совершенства. Древніе Индійцы и нынѣшніе Англичане и Нѣмцы особенно расположены къ меланхолическому темпераменту, вообще свойственному мужескому полу и возмужалому возрасту.

Усиленная дѣятельность брюшныхъ и узловыхъ нервовъ, печени и венъ, особенно воротной вены, отъ всѣхъ брюшныхъ внутренностей проводящей черную кровь чрезъ печень къ сердцу, и въ которой вообще кровь обращается медленно, а у меланхолика, по непомѣрной ея густотѣ и изобилію, легко скопляется и застаивается, — слабое дѣйствіе сердца, артерій и легкихъ, суть основанія расположенія меланхолика къ болѣзнямъ, которыя вообще у него гнѣздятся и состоятъ въ растройствѣ пищеваренія, въ желудкѣ и кишкахъ, въ завалахъ брюшныхъ внутренностей, особенно печени и селезенки, дѣйствующихъ даже на легкія и сердце, въ засореніи вѣтвей воротной вены и въ мѣстномъ накопленіи густой, черной крови, въ накопленіи густой, темно-зеленой даже черной, острой желчи (отчего меланхоликовъ называютъ также и черножелчными) и въ неправильномъ ея дѣйствіи на пищу. Самыя болѣзни у меланхолика оказываются желтухою, отвращеніемъ отъ мясной пищи и вообще потерею аппетита, горечью во рту, желтою нечистотою языка, вѣтрами, икотою, отрыжкою гнилыми яицами, тягостію послѣ легкой трапезы, болью около желудка и въ сторонѣ печени, тошнотою, желчною рвотою, сухимъ кашлемъ, сухостію кожи и ея пронзительнымъ жаромъ, различною сыпью и желтыми пятнами на груди, шеѣ, слабостію во всемъ тѣлѣ и усталостію, болью головы, суставовъ, круженіемъ; шумомъ въ ушахъ, пятнами предъ глазами (мушки), скукою, тоскою, печалью, мигренемъ, напряженіемъ въ правомъ подреберьи, неправиль-

нымъ испражненіемъ на-низъ по числу испражненій, количеству и качеству испражняемаго, густою, яркоцвѣтною мочею, почечуйными припадками, слабымъ, медленнымъ пульсомъ, частымъ кровавымъ поносомъ, желчными горячками, холерою, умственнымъ помѣшательствомъ и проч. Меланхолическій темпераментъ есть самый хилый и страдальческій, по множеству болѣзней, ему свойственныхъ, и по легкому ихъ развитію и мучительности.

Болѣзненное расположеніе меланхолика усиливаютъ: знойное время года и жаркій климатъ, сырая, туманная, продолжительная ненастная погода, жирная, копченая, соленая пища, мясо и спиртные напитки, употребляемые въ излишествѣ, сидячая жизнь, продолжительное напряженіе умственныхъ способностей, особенно занятіе отвлеченными науками, уединеніе и недостатокъ разсѣянности въ веселыхъ собраніяхъ, угнетающія страсти, неправильность и пріостановленіе натуральныхъ отдѣленій, скрытіе сыпей, скорое залеченіе привычныхъ застарѣлыхъ язвъ, фонтанелей и проч.

Предохраненіе меланхолика отъ болѣзней основывается на удаленіи, если можно, вычисленныхъ причинъ; кромѣ того, здѣсь бываютъ полезны: легкая, удобоваримая, но питательная пища, чаще молочная, растительная, рыбная и рѣдко мясная, особенно такъ называемое черное мясо (говядина, свинина), легкое виноградное вино (лучше бѣлое), разсѣянный образъ жизни, веселыя общества, пріятное препровожденіе времени въ семейномъ и дружескомъ кругу, прогулка, жилище на возвышенныхъ, сухихъ освѣщенныхъ солнцемъ мѣстахъ, поддержаніе равномѣрной испарины и особенно правильное испражненіе низомъ, приличными діететическими средствами и простыми лекарствами; послѣднее обстоятельство такъ важно, что одни запоры на-низъ и накопленіе въ кишкахъ вязкихъ слизей и черной, густой желчи, могутъ произвести случайную меланхолію, близкую къ умственному помѣшательству; при накопленіи этихъ нечистотъ въ желудкѣ, искусственная, а часто и произвольная рвота, скоро и явственно облегчаютъ мучительное положеніе меланхолика.

§ 89. Флегматическій темпераментъ отличается

особеннымъ развитіемъ и дѣятельностію желудка, кишекъ, слизистыхъ оболочекъ и вообще клѣтчатой и жирной плевы. Основанія другихъ темпераментовъ у флигматика подавлены и дѣйствія ихъ слабы.

1) Матеріяльные признаки флегматика суть: ростъ тѣла посредственный, а часто и высокій, составъ тѣла рыхлый, губчатый, слабкій, кожа мягкая, пухлая, бѣлая, безволосая, тѣлосложеніе тучное и значительное накопленіе жира въ разныхъ мѣстахъ, наипаче въ брюхѣ; грудь, относительно полноты брюха, узкая, руки и ноги, особенно ихъ пальцы, болѣе толсты, чѣмъ длинны, суставы припухлы, шея короткая, толстая, круглая, жирная; лице круглое, щеки полныя, даже одутлыя, губы толстыя, обвислыя, носъ мясистый, уши большія, глаза томные, мутно-голубые, сѣрые, лобъ низкій, узкій, небольшой, голова, относительно тѣла, маленькая, волосы на ней свѣтлые, свѣтлокаштановые, мягкіе и скоро вылѣзаютъ.

2) *Въ дѣятельномъ и душевномъ отношеніи*, флегматикъ во всѣхъ своихъ дѣйствіяхъ представляетъ какую-то слабость и несовершенство: черты лица вовсе невыразительны и безстрастны, взглядъ вялый, тусклый, безжизненный, голосъ неясный, нечистый, часто удивительно тонкій (пискливый), рѣчь вялая, тихая, медленная, равно какъ и дыханіе и кровообращеніе, походка мѣрная, медленная, отъ тучности переваистая, движенія несвободныя, скороутомляющія и особенное къ нимъ отвращеніе; пульсъ слабый, тихій; температура тѣла низкая; позывъ на ѣду частый, и удовлетвореніе его есть истинное наслажденіе флегматика; пищевареніе дѣятельное и скорое, отдѣленіе жира въ клѣтчатой плевѣ происходитъ съ особенною дѣятельностію и производитъ тучность; другія отдѣленія и испражненія совершаются также правильно, но моча часто бываетъ мутно-клочковатая и съ осадкомъ.

Флегматикъ есть странное и безстрастное твореніе: радость не восхищаетъ, а печаль его не огорчаетъ. Онъ не расположенъ ни къ любви, ни къ ненависти, но любитъ чувственныя, спокойныя наслажденія, нѣгу и продолжительный глубокій сонъ и ненавидитъ умственныя занятія и тѣ-

лесные труды; прелести природы, красоты искусства и общественныя происшествія его не трогаютъ; онъ понимаетъ медленно, судитъ неторопливо, разбираетъ дѣло хладнокровно и осторожно, читаетъ вѣрно, и любитъ заниматься механическими работами, какъ доступнѣйшими для его слабаго разсудка. Онъ терпѣливъ и постояненъ, совѣстливъ, справедливъ, любитъ чистоту и порядокъ. Равнодушный отъ природы, онъ легко дѣлается безчувственнымъ и хладнокровно-жестокимъ. Флегматическій темпераментъ господствуетъ въ старческомъ возрастѣ, особенно въ женскомъ полѣ. Англичане-домосѣды и нынѣшніе Голландцы представляютъ его типъ, въ народной массѣ.

Расположеніе флегматика къ болѣзнямъ основывается на сказанномъ состояніи его желудка и кишекъ, слизистыхъ оболочекъ гортани и легкихъ и клѣтчато-жирной плевы всего тѣла. Необыкновенная дѣятельность пищеваренія производитъ во множествѣ питательный сокъ, котораго излишекъ отдѣляется въ видѣ жира въ брюшномъ сальникѣ, около почекъ, печени, сердца, между мышцъ и проч. и производитъ непомѣрную и тягостную тучность тѣла, особенно въ среднемъ возрастѣ. Усиленное дѣйствіе слизистыхъ оболочекъ, желудка, кишекъ, легкихъ и проч., отдѣляетъ въ излишествѣ вязкую слизь, извергаемую рвотою, кашлемъ и поносомъ, оттого флегматики бываютъ очень мокротны. Эта наклонность флегматика къ тучности и къ ослизенію, мѣшая, съ одной стороны, правильному кровообращенію и стѣсняя положеніе и дѣйствіе органовъ, а съ другой, препятствуя кровотворенію, располагаетъ его къ одышкѣ, къ расширенію жилъ, къ грыжамъ, водяной болѣзни, къ отёку ногъ, слизистому поносу, слизистой горячкѣ и чахоткѣ, къ глистамъ, къ различнымъ опухолямъ въ суставахъ въ видѣ грибовъ, къ лимфатическимъ опухолямъ, появляющимся на груди, шеѣ, спинѣ, въ пахахъ, къ бѣлямъ у женщинъ и къ слизистому почечую у мужчинъ, къ прострѣлу, къ ревматизму и подагрѣ, къ разнымъ сыпямъ и проч.; скопившаяся слизь бываетъ густая, вязкая, съ трудомъ отдѣляется отъ стѣнъ внутренностей, мѣшаетъ ихъ дѣйствію и ограничиваетъ испарину въ кожѣ, увеличиваясь

болѣе и болѣе, и потому флегматики теряютъ наконецъ свой прекрасный аппетитъ, страдаютъ невареніемъ пищи и имѣютъ сухую (неиспаряющую) кожу. Эта слизь извергается рвотою, бываетъ жидкая, прозрачная и тянется нитями, отхаркивается кашлемъ изъ легкихъ, выплевывается въ видѣ охлопковъ и шариковъ, испражняется съ мочею, плаваетъ на поверхности мочи, пристаетъ къ стѣнкамъ горшка или осѣдаетъ на его дно; слизь, истекающая изъ матки въ видѣ бѣлей, бываетъ бѣла, желта, зелена, безъ запаха, вонюча, мягка, остра и проч., а испражняемая низомъ—бѣла, сѣра, желта, вязка, студениста.

Расположеніе флегматика къ ослизенію усиливаютъ: холодное и кислое питье, молодое пиво, молодыя, бѣлыя легкія вина, овощный квасъ, бѣлое, молодое, нѣжное мясо (телятина, цыплята и проч), мучнистая пища, горячій хлѣбъ, пироги, блины, незрѣлые плоды, зелень, овощъ, разные соусы, грибы, сидячая, праздная жизнь, пресыщеніе различныхъ чувственныхъ наслажденій, холодное и сырое время года, низменное, неосвѣщенное солнцемъ и неочищаемое вѣтрами мѣстоположеніе и жилище, остановленіе испарины и проч.

Накопленіе слизи въ тѣлѣ означаютъ: блѣдно-желтыя губы, вязкій вкусъ во рту, бѣлый языкъ, непріятный запахъ изо рта, молочница, красные прыщики на корнѣ языка и въ зѣвѣ, сухая, жесткая, какъ бы мучнистая, блѣдная и холодная кожа, грязное и одутлое лице, а иногда и все тѣло, несвободное дыханіе, хриплый голосъ, непріятное чувство въ глоткѣ, безпокойство, чувство тягости и напряженія около желудка, потеря аппетита, слинотеченіе, тошнота и слизистая рвота, трудное, продолжительное пищевареніе, коляка, пученіе живота, слизистый поносъ поочередно съ запоромъ; блѣдная, мутная, съ слизистымъ осадкомъ моча, тяжесть, слабость, усталость во всемъ тѣлѣ, боли въ суставахъ рукъ и ногъ, скука, безпокойство, хладнокровіе, чувствительность къ холоду, наклонность къ простудѣ груди, головы, брюха, холодныя ноги и пр.

Предохраненіе флегматика отъ его разныхъ болѣзней основывается также на удаленіи располагающихъ къ нимъ

причинъ; кромѣ того, уничтожаютъ расположеніе къ скопленію слизи: возвышенное мѣстоположеніе, свѣтлое жилище, обращенное лицемъ на югъ или востокъ, частая прогулка по горамъ, въ сосновомъ лѣсѣ, верховая ѣзда, механическая работа, гимнастика, ношеніе на голомъ тѣлѣ фланелевой рубашки, растираніе тѣла щетками, суконками, спиртами, умѣренный сонъ, на тюфякѣ, мясо взрослыхъ животныхъ (черное мясо), дичь, изъ огородной зелени разрѣшающіе, сахарные корни (спаржа, морковь, сельдерей, петрушка, цикорей и пр.), крѣпкія, старыя вина, пиво, пуншъ и горькія настойки, веселое общество и проч. Скопившуюся слизь нужно испражнять рвотными или же слабительными, смотря потому, находится ли она въ желудкѣ или въ кишкахъ; слабительныя средства должны быть довольно сильны и разрѣшать всякую слизь; ихъ нужно употреблять по назначенію врача.

§ 90. Сообразивъ основные дѣйствія нашего тѣла и его главнѣйшіе органы, можно видѣть, что темпераменты суть одностороннее развитіе главныхъ представителей нашей жизни. Но какъ совершенство отдѣльной жизни и прочность личнаго здоровья состоитъ въ равновѣсіи и согласіи всѣхъ тѣлесныхъ и душевныхъ отправленій, то люди, въ устроеніи своего тѣла выказывающіе какой-либо темпераментъ, вообще не наслаждаются прочнымъ здоровьемъ и рѣдко бываютъ долговѣчны, и это тѣмъ справедливѣе, чѣмъ явственнѣе въ ихъ поступкахъ и тѣлѣ выражается извѣстный темпераментъ. Холерики имѣютъ самое прочное здоровье и наибольшую крѣпость силъ, но рѣдко достигаютъ глубокой старости: бурныя страсти и дѣятельная жизнь подвергаютъ ихъ хотя и рѣдкимъ, но за то жестокимъ болѣзнямъ, отъ которыхъ они рѣдко выздоравливаютъ; флегматики, по ихъ безстрастію и лѣни, наслаждаются здоровьемъ, рѣдко возмущаемымъ болѣзнями, но за-то они ведутъ болѣе растительную жизнь, болѣе прозябаютъ тѣломъ, чѣмъ дѣйствуютъ духомъ; сангвиникъ болѣе другихъ наслаждается жизнію, хотя онъ преждевременно и исчерпываетъ свои жизненные источники; но болѣе всѣхъ обиженъ природою меланхоликъ: осужденный на кратковременную жизнь, онъ ею почти и не наслаждается. Вооб-

ще сангвиникъ и флегматикъ наслаждаются жизнію въ настоящемъ, а холерикъ и меланхоликъ ожидаютъ этихъ наслажденій въ будущемъ, и умираютъ не достигнувъ наслажденій. Къ счастію, однако, всѣ эти темпераменты весьма рѣдко развиваются въ людяхъ рѣзко и отдѣльно, а обыкновенно происходятъ смѣшанно, ограничивая одинъ другаго; самое прочное здоровье и прекрасныя душевныя способности происходятъ изъ смѣшенія холерическаго темперамента съ флегматическимъ и сангвиническаго съ меланхолическимъ. Въ первомъ случаѣ излишество соковъ флегматика пожигается и переработывается у холерика особенно дѣятельностію легкихъ, сердца и артерій, бурное же дѣйствіе духа у послѣдняго ограничивается тихостію нрава перваго, а живость тѣлесныхъ дѣйствій и вѣтренность характера у сангвиника умѣряется медленностію тѣла и суровостію духа меланхолика; искуственно умѣрять эти крайности тамъ, гдѣ онѣ слишкомъ проявляются, т. е., *по выраженію философовъ*, владѣть собою, есть истинная мудрость жизни и лучшій способъ сохранить свое здоровье.

## РАСПОЛОЖЕНІЕ КЪ БОЛѢЗНЯМЪ.

§ 91. Рѣзкая, отличительная особенность нашего тѣла, его нѣжность, естественная беззащитность, сложность, измѣненіе образованностію, воспитаніемъ, родомъ жизни, привычкою, многообразіемъ пищи, искусственными напитками, мѣстностію страны, смѣшеніемъ племенъ между собою и пр., располагаютъ человѣка къ такому множеству болѣзней, котораго и половины мы не находимъ у другихъ животныхъ, всѣхъ вмѣстѣ взятыхъ. Дикія племена людей и дикія животныя во все не знаютъ многихъ изъ тѣхъ болѣзней, которыя удручаютъ образованныхъ народовъ и домашнихъ животныхъ. Племена, націи, семейства, представляющія болѣе или менѣе явственный типъ своего образованія, имѣютъ и особенное расположеніе къ извѣстнымъ болѣзнямъ. Кромѣ того, каждыій человѣкъ, по личной его особенности, имѣетъ и особенное, ему только свойственное, расположеніе къ бо-

лѣзнямъ, и занемогаетъ отъ такихъ причинъ, которыя на другаго вовсе не дѣйствуютъ. Далѣе каждый возрастъ, полъ, темпераментъ, тѣлосложіе, родъ жизни и привычка располагаютъ собственнымъ образомъ къ различнымъ болѣзнямъ. О болѣзненномъ расположеніи по возрасту, полу, темпераменту, мы уже говорили въ разныхъ мѣстахъ сего сочиненія; здѣсь разсмотримъ расположеніе къ болѣзнямъ по тѣлосложенію, привычкѣ, симпатіи и антипатіи.

§ 92. Тѣло наше, въ его матеріяльномъ отношеніи, подобно искусственной машинѣ, назначаемой для движенія (экипажу, кораблю, сосуду и пр.) Машина, по добротѣ матеріяловъ и по искусству механики въ ея первоначальномъ устроеніи, будучи еще новою, можетъ имѣть уже разные недостатки, которые еще болѣе потомъ усиливаются и дѣлаютъ ее прежде опредѣленнаго срока негодною отъ частаго ея употребленія, отъ недостатка хорошаго за нею присмотра и помѣщенія, отъ вредности пути, по которому она движется (худая, неровная мостовая, ѣдкая морская вода) и отъ множества случайныхъ обстоятельствъ (отъ толчковъ, опрокидыванія, паденія съ высоты, отъ частой и продолжительной непогоды и проч.); но въ начальномъ своемъ видѣ, по выходѣ изъ рукъ искуснаго и добросовѣстнаго мастера, она не должна имѣть существенныхъ недостатковъ и явныхъ пороковъ.

Тѣло наше, какъ орудіе дѣйствій духа, содержится подобно оживленной машинѣ. Изъ разсмотрѣнія причинъ, имѣющихъ при зачатіи вліяніе на здоровье, красоту и умъ дѣтей, можно видѣть, отчего дѣти раждаются съ различнымъ болѣзненнымъ расположеніемъ, которое усиливается и превращается въ дѣйствительную болѣзнь, или же и пріобрѣтается разными обстоятельствами жизни. Но кромѣ матеріяльныхъ, механическихъ, такъ сказать, недуговъ, какъ-то искривленія членовъ, раздвоенія спиннаго хребта, различныхъ наростовъ, заращенія натуральныхъ отверзтій, несращенія естественныхъ швовъ, излишнихъ членовъ и проч., нельзя допустить, чтобы младенецъ раждался на свѣтъ съ дѣйствительною болѣзнію, наслѣдственною отъ его родителей; всѣ же такъ называемыя наслѣдственныя болѣзни какъ то:

кровохарканіе и чахотка, золотуха, сумасшествіе, падучая болѣзнь и проч., происходятъ уже въ продолженіе жизни, каждая изъ собственнаго расположенія, которое, при другихъ обстоятельствахъ, болѣе благопріятныхъ для наслѣдника болѣзней, могло бы уничтожиться въ своемъ зарожденіи и не развиться въ дѣйствительную болѣзнь. Это мнѣніе мы подтверждаемъ слѣдующими доказательствами:

1. Мы видимъ, что потомки многихъ поколѣній, не подвергаются наслѣдственнымъ болѣзнямъ своихъ предковъ.

2. Безчисленныя наблюденія подтверждаютъ, что у отца и матери, наслѣдственно расположенныхъ къ болѣзнямъ, большая часть дѣтей не представляютъ этого расположенія.

Съ другой стороны, мы видимъ, что у совершенно здоровыхъ родителей раждается сряду нѣсколько дѣтей съ одинаковымъ болѣзненнымъ расположеніемъ, потомъ 1—2 младенца раждаются здоровыми, а слѣдующія дѣти опять бываютъ расположены къ болѣзнямъ, но совсѣмъ другимъ, чѣмъ первыя; *или же у здоровыхъ родителей* бываютъ всѣ дѣти расположены къ одной болѣзни. Это, вѣроятно, зависитъ оттого, что безконечно разнообразныя обстоятельства нашей жизни могутъ замедлить, даже совсѣмъ остановить врожденное расположеніе къ болѣзни, или зародить его тамъ, гдѣ оно и вовсе первоначально не находилось. Если же часто и встрѣчаемъ, что дѣти подвергаются болѣзнямъ своихъ родителей, такъ это потому, что наслѣдственныхъ болѣзней вообще немного, и оттого неудивительно, что сынъ занемогаетъ болѣзнію отца, притомъ и здѣсь дитя не раждается съ нею въ свѣтъ, но получаетъ отцовскій недугъ уже въ продолженіе его жизни. О болѣзняхъ, съ которыми дитя можетъ родиться, упомянуто выше; но эти болѣзни не представляютъ ничего наслѣдственнаго.

3. Если бы младенецъ выходилъ на свѣтъ съ зародышемъ, который неизбѣжно долженъ развиться въ болѣзнь, какъ сѣмя, брошенное въ землю, развивается въ растеніе и переходитъ отъ отца къ сыну, изъ рода въ родъ, то такое сцѣпленіе болѣзней было бы безконечно, и оно распространилось бы на бóльшую часть рода человѣческаго, по безконечно различному смѣшенію половъ и поколѣній; но

мы замѣчаемъ противное: фамиліи вырождаются и расположеніе къ болѣзни предка не оказывается въ потомкѣ, совершенно здоровомъ, или расположенномъ, можетъ быть, совсѣмъ къ другому недугу.

4. Принимая зародышъ къ болѣзнямъ въ утробномъ младенцѣ, мы впадаемъ въ бѣдственный фатализмъ и допускаемъ безсиліе медицины потому, что мы не можемъ истребить зародыша болѣзни, даже и смѣщеніемъ здоровыхъ племенъ и поколѣній съ больными; а расположеніе къ болѣзни, сообщаемое дитяти одною матерью, такъ же сильно, какъ если бы оно сообщилось ему отцемъ и матерью вмѣстѣ; но опытъ доказываетъ, что сочетаніе бракомъ слабыхъ лицъ съ здоровыми есть самое вѣрное и сильное средство предохранить ихъ отъ наслѣдственныхъ болѣзней.

5. Болѣзненное расположеніе много походитъ на мѣстныя болѣзни какой-либо страны, которыя зависятъ отъ почвы земли, воздуха, воды, пищи, испареній, рода жизни обитателей, нравовъ и проч. Но многіе изъ жителей такой страны не подвергаются мѣстнымъ болѣзнямъ: одни по крѣпости своего здоровья, а другіе потому, что они умѣютъ избѣгать вредныхъ вліяній мѣстности; притомъ нерѣдко случается замѣчать, что самыя мѣстныя болѣзни совершенно исчезаютъ отъ общихъ предохранительныхъ мѣръ медицинской полиціи и отъ предосторожностей каждаго лица въ особенности. Тоже почти самое, но только въ меньшемъ видѣ происходитъ и относительно наслѣдственныхъ болѣзней въ семействѣ, котораго члены, подобно жителямъ извѣстной нездоровой страны, также не всѣ подвергаются болѣзненному расположенію; тѣ и другіе могутъ предохранить себя отъ угрожающихъ имъ болѣзней извѣстными предосторожностями. Въ семействѣ, извѣстномъ по своему расположенію къ наслѣдственнымъ болѣзнямъ, одинъ здоровый младенецъ имъ вовсе не подвергается, другой, слабый, отъ нихъ предохраняется извѣстными мѣрами, между-тѣмъ какъ третій, по несоблюденію нужныхъ предосторожностей, подвергается той же болѣзни, отъ которой умеръ его отецъ, дядя, дѣдъ и проч., и между-тѣмъ отъ невнимательнаго обсужденія обстоятельствъ, эту болѣзнь почитаютъ наслѣд-

ственною, не стараясь дать себѣ отчета, почему она обнаружилась въ одномъ, и пощадила прочіе члены семейства, и не обращая вниманія на быструю перемѣну, происходящую въ младенческомъ тѣлѣ, которое въ нѣсколько лѣтъ совершенно перемѣняетъ и возобновляетъ всѣ свои жидкія и плотныя части. Только одинъ любострастный ядъ, какъ до нынѣ извѣстно, можетъ противостоять этой живой химіи нашего тѣла, но и онъ значительно измѣняется, а со временемъ и совершенно переработывается.

Посему мы полагаемъ, что нѣтъ врожденныхъ наслѣдственныхъ болѣзней, а существуетъ только наслѣдственное расположеніе къ болѣзнямъ, зависящее наиболѣе отъ возраста, тѣлосложенія, темперамента и пр., какъ такихъ состояній нашего тѣла, которыя, сообщая ему собственный характеръ, возвышаютъ въ немъ извѣстныя дѣйствія, дѣлаютъ его воспріимчивымъ къ извѣстнымъ вліяніямъ и располагаютъ къ опредѣленнымъ болѣзнямъ; такъ *напр.* въ дѣтскомъ возрастѣ *особенно* бываютъ дѣятельны органы плототворенія, желудокъ, кишки, клѣтчатая плева, кожа, слабы и раздражительны нервы, и младенецъ расположенъ къ золотухѣ, накожнымъ сыпямъ, разстройству пищеваренія, судорогамъ и проч.; то же разумѣется о сердцѣ, артеріяхъ, крови, легкихъ въ юношескомъ возрастѣ и о расположеніи юноши къ воспалительнымъ горячкамъ, воспаленію легкихъ, кровохарканію и проч. Конечно, младенецъ можетъ еще въ утробѣ матери выдержать оспу, получить любострастную болѣзнь и проч., но эти болѣзни въ немъ происходятъ случайно, а не возникаютъ изъ внутренняго расположенія его родителей.

Расположеніе къ болѣзни можетъ быть врожденнымъ, не будучи и наслѣдственнымъ; такъ дитя можетъ имѣть узкую грудь, короткое дыханіе, отстоящія плеча и пр., хотя его родители не были расположены къ чахоткѣ; такое дитя, при незначительномъ внѣшнемъ поводѣ, получаетъ чахотку.

Расположеніе къ болѣзни можетъ быть пріобрѣтенное; такъ усталость, жаръ, потъ, которымъ человѣкъ подвергается послѣ тяжкой работы, быстраго бѣга, продолжитель-

ныхъ танцовъ, располагаетъ его къ простудѣ, кашлю, воспаленію легкихъ, если онъ въ этомъ состояніи промокнетъ отъ дождя, прозябнетъ отъ холода, простоитъ неподвижно, или сядетъ на холодномъ мѣстѣ, и проч.; отъ такой же причины часто происходитъ расположеніе къ чахоткѣ. Худая пища, неопрятное, мрачное, сырое жилище и проч., располагаютъ младенца къ золотухѣ, сыпи. Тугое пеленаніе дитяти, такъ-что оно не можетъ расширить легкихъ и бываетъ принуждено дышать слабо и коротко, располагаетъ также къ сжатію и спаденію легкихъ, слѣдствіемъ которыхъ бываетъ чахотка, искривленіе костей и проч., хотя бы младенецъ и не имѣлъ врожденнаго, болѣзненнаго расположенія къ этимъ недугамъ.

Наконецъ, расположеніе къ болѣзнямъ бываетъ и врожденное: золотушное, чахоточное расположеніе родителей, оказывается и у дѣтей. Но дѣти не всегда походятъ на родителей какъ тѣлосложеніемъ, умомъ, такъ и наружными чертами лица, между-тѣмъ-какъ наслѣдственныя болѣзни родителей (особенно накожныя) оказываются и у непохожихъ между собою дѣтей, если только и они бываютъ подвержены тѣмъ же вреднымъ вліяніямъ, которыя дѣйствовали на ихъ родителей; такія дѣти получаютъ наконецъ болѣзнь своихъ родителей, но не чрезъ заразу и не отъ врожденнаго расположенія, а изъ общаго внѣшняго источника болѣзней. Но и врожденное расположеніе къ болѣзни не есть еще дѣйствительная болѣзнь, а только большая готовность занемотать ею, и требуетъ отъ особы, къ ней расположенной, большой осторожности при избѣганіи случайныхъ болѣзненныхъ причинъ: благоразумный человѣкъ, который знаетъ приличный для него образъ жизни, съ такимъ врожденнымъ расположеніемъ къ болѣзни можетъ дожить до глубокой старости. Лучшее предохранительное средство уничтожить въ дѣтяхъ болѣзненное расположеніе состоитъ, какъ мы сказали, въ бракосочетаніи половъ различнаго тѣлосложенія, различныхъ націй, климатовъ, вѣроисповѣданій, (разумѣется христіанскихъ) и даже разныхъ племенъ между собою.

## РАСПОЛОЖЕНІЕ КЪ ЧАХОТКѢ.

§ 93. Все, сказанное нами о наслѣдственности расположенія къ болѣзни, о не врожденности дѣйствительной болѣзни, во всей обширности и силѣ можетъ быть примѣнено къ такъ называемой наслѣдственной чахоткѣ. Мнѣніе прежнихъ врачей, что всякое расположеніе къ чахоткѣ должно наконецъ причинить самую чахотку, кромѣ того, что, несправедливое само-по-себѣ, оно весьма вредно для дѣтей, которыхъ родители умерли отъ чахотки, хотя бы она у нихъ произошла и отъ случайныхъ причинъ: эти несчастныя и жалкія дѣти, едва только начинаютъ понимать самихъ себя, какъ нескромные сострадатели извѣщаютъ ихъ о родѣ смерти ихъ родителей, неизбѣжной и для нихъ самихъ, не смотря на то, хотя бы дѣти сіи и не имѣли никакого чахотнаго расположенія. Постоянная мысль сына, что отецъ его *умеръ отъ чахотки*, отравляетъ его юность горестію, томитъ и разслабляетъ тѣло, и въ самомъ дѣлѣ чахоткою же доводитъ и его до гроба, если только онъ твердостію своего разсудка не восторжествуетъ надъ ложнымъ предразсудкомъ. Мы видимъ множество юношей, твердо увѣренныхъ, что они умрутъ отъ чахотки въ то же время ихъ жизни, въ какое умерли отъ нея и ихъ родители, и не прежде освобождающихся отъ сего страха, какъ по прошествіи страшнаго періода жизни, когда умерли ихъ родители.

Это зависитъ отъ сильнаго вліянія духа на тѣло, извѣстнаго даже и неврачамъ. Множество находится болѣзней, развитію которыхъ сильно способствуетъ душевное страданіе и ускоряетъ или замедляетъ ихъ теченіе и окончаніе. Это вліяніе духа особенно сильно дѣйствуетъ на желудокъ и легкія: непріятная новость, узнанная до обѣда, отнимаетъ аппетитъ, а послѣ обѣда разстроиваетъ пищевареніе; душевное огорченіе ускоряетъ и замедляетъ дыханіе, сжимаетъ, давитъ легкія и стѣсняетъ грудь. Душевное дѣйствіе на легкія тѣмъ вреднѣе, что они не могутъ совсѣмъ остановиться въ своемъ отправленіи на нѣкоторое время, не

причинивъ вмѣстѣ и смерти. Нравственное влiянiе, безпрестанно дѣйствующее на легкiя юноши, терзаемаго мыслiю смерти отъ чахотки его родителей, сжимая легкiя, заливая ихъ, такъ сказать, кровiю, и затрудняя чрезъ нихъ кровообращенiе, наконецъ развиваетъ въ немъ такое же расположенiе къ чахоткѣ, какъ и то, которое происходитъ отъ врожденнаго, порочнаго образованiя груди. Но если крѣпкое сложенiе тѣла юноши и выдержитъ этотъ напоръ духа на его легкiя, то онъ — жертва легковѣрiя и предразсудка, — влачитъ самую горестную жизнь въ обществѣ, члены котораго, не смотря на прекрасныя способности юноши, чуждаются родственныхъ съ нимъ связей и насильственно принуждаютъ его вести одинокую, безбрачную жизнь.

Признавъ же возможнымъ происхожденiе чахотки чрезъ рожденiе, нельзя отвергать ея заразительности чрезъ всасыванiе соковъ чахотника и чрезъ сообщенiе къ нимъ здороваго человѣка. *Люди, по странному ихъ предубѣжденiю* ко всему чудесному, охотно и съ жаромъ вѣрятъ всему, для нихъ непонятному, и потому весьма многiе чахотку почитаютъ заразительною; но голосъ народа не есть мнѣнiе и образованныхъ людей: нѣкоторыя наблюденiя, необстоятельно и невѣрно выполненныя, разсказы, раскрашенные встревоженнымъ воображенiемъ, или обезображенные невѣжествомъ и злонамѣренностiю, желанiе занять своимъ разсказомъ и предать ему важности странностiю повѣствованiя и проч., суть главныя причины распространеннаго въ обществѣ мнѣнiя, что чахотка заразительна; это мнѣнiе, мы почитаемъ ложнымъ, потому,

1) что нѣтъ ни одного положительнаго и достовѣрнаго наблюденiя, которое бы опредѣлительно доказывало заразительность чахотки;

2) потому, что люди, ходившiе за чахотными и имѣвшiе частое съ ними сообщество, могли подвергаться причинамъ, которыя, независимо отъ ихъ настоящаго положенiя, какъ хожатыхъ за чахотными, могли сами-по-себѣ причинить чахотку; вредное дѣйствiе больничныхъ покоевъ, наполненныхъ множествомъ чахотныхъ, находящихся въ послѣднемъ перiодѣ болѣзни, свойственно не одной чахот-

кѣ, но всякой важной болѣзни, которою одержимые больные находятся въ послѣднемъ періодѣ своего недуга и бываютъ тѣсно расположены въ больничныхъ палатахъ;

3) Безчисленныя наблюденія показали, что люди, которые, по родственной привязанности, по человѣколюбію или по должности, ходили за чахоточными, жили и ѣли съ ними изъ однихъ сосудовъ, носили одно платье и спали вмѣстѣ на однихъ постеляхъ, ни сколько не подвергались чахоткѣ;

4) Гнойныя изверженія чахоточныхъ въ послѣдней степени, привитыя здоровымъ людямъ, не сообщали послѣднимъ чахотки: многіе анатомы, которые разрѣзывали гнойныя легкія чахотныхъ, не смотря на раны, ссадины и трещины, находившіяся на ихъ перстахъ, не получали однако чахотки. Гнойные нарывы легкихъ, происходящіе отъ воспаленія, суть необыкновеннѣйшая причина *случайной* чахотки, и *не смотря на то, никто и не думалъ признавать ихъ гной заразительнымъ, равно какъ гной и всякаго другаго нарыва.*

Горестное положеніе чахотнаго дѣлается еще горестнѣе оттого, что родные и знакомые удаляются отъ него, опасаясь заразительности его болѣзни, и открывая ему опасное его положеніе, отнимаютъ у него надежду на выздоровленіе, которую натура предоставила чахотнымъ, какъ бы въ награду за ихъ продолжительное и безполезное мученіе, до послѣдней минуты жизни. Эту болѣзнь и отчуждаемость родныхъ и знакомыхъ, чахотный замѣчаетъ тѣмъ скорѣе, что, будучи и безъ того раздражителенъ и чувствителенъ, онъ дѣлается недовѣрчивъ до мелочи и подозрѣваетъ каждаго во всякой бездѣлицѣ.

§ 94. Признаки расположенія къ чахоткѣ суть слѣдующіе: дѣти имѣютъ нѣжное, тонкое, но стройное тѣло, нѣжную, полупрозрачную, бѣлую кожу, свѣтлые волосы, прекрасный, румяный цвѣтъ лица, хотя румянецъ бываетъ иногда и неровный; голосъ гибкій, высокій и звонкій, рѣчь скорую, сиплую и начинаютъ рано говорить; прорѣзываніе зубовъ неправильное, чаще преждевременное, чѣмъ позд-

нее; получаютъ золотуху, англійкскую болѣзнь, и часто умираютъ отъ водяной болѣзни въ головѣ; они безпокойны, спятъ мало, во снѣ вздрагиваютъ, страдаютъ упорнымъ и судорожнымъ кашлемъ, растутъ скоро, мышцы и кости дѣлаются у нихъ тонкими и длинными, рано развиваются умственныя способности, и потому они бываютъ очень занимательны; около шестаго года жизни, у нихъ начинаетъ появляться частое кровотеченіе изъ носа; рано пробуждается дѣтородная похоть и кандидаты чахотки склонны къ рукоблудію. По мѣрѣ приближенія къ возмужалости, у такихъ дѣтей явственно развивается сангвиническій темпераментъ; они легко краснѣютъ, разгорячаются отъ движенія, кофе, теплаго чаю, вина, но и скоро успокоиваются; летучій, какъ бы лихорадочный жаръ, особенно при сухомъ воздухѣ; пульсъ скорый, кровообращеніе легко приходитъ въ волненіе; веселый и бодрый нравъ, острый умъ, превосходныя душевныя способности, расположеніе къ легкимъ занятіямъ, поэзіи, изящнымъ искусствамъ, но не къ глубокомысленнымъ, философскимъ сужденіямъ, лѣность и отвращеніе отъ всякаго дѣла и страсть къ разнымъ наслажденіямъ; они не могутъ говорить долго и съ жаромъ, скоро хрипнутъ, равно задыхаются и устаютъ легко отъ скорой ходьбы и бѣганья, часто харкаютъ кровью, страдаютъ колотьемъ въ груди и частымъ біеніемъ сердца, хрипливымъ дыханіемъ во время сна и пр. Совершенно развившееся расположеніе къ чахоткѣ составляютъ: длинная, тонкая шея, худошавый, высокій ростъ тѣла, узкая, между грудиною и спиною какъ бы вдавленная, или плоская грудь, отчего лопатки выдаются кнаружи наподобіе крыльевъ, и спина кажется выпуклою; мягкая, нѣжная, почти безволосая кожа, чрезъ которую просвѣчиваютъ голубыя вены, слабость и вялость мышцъ, у женщинъ вялыя, малыя груди, ограниченный и непостоянный румянецъ щекъ, очень бѣлые, прекрасные зубы, продолговатая голова, и вывороченныя кнаружи ноги.

§ 95. Чахоточное расположеніе состоитъ въ ограниченіи развитія органовъ груди, грудной полости, легкихъ и серд-

ца, какъ слѣдствіе непомѣрнаго развитія мозга *) и нервовъ, въ сжатости легкихъ, въ несвободномъ въ нихъ кровообращеніи, въ накопленіи крови и въ ложномъ полнокровіи, которое по временамъ разрѣшается кровохарканіемъ и кровотеченіемъ изъ носа. Она представляетъ развитіе сангвиническаго темперамента и ограниченіе холерическаго съ его главными органами. Отъ сжатія, спаденія легкихъ съуживается и стѣсняется грудная полость, реберные хрящи теряютъ свою выпуклость, концы ихъ подаются внутрь, лопатка и спина выстоятъ, и грудная кость вжимается внутрь; спавшіяся лёгкія засоряются, отвердѣваютъ въ видѣ бугорковъ, воспаляются, нагнаиваются и такъ производятъ чахотку.

Отсюда явствуетъ, что предохраненіе отъ расположенія къ чахоткѣ состоитъ въ укрѣпленіи нервовъ, въ достаточномъ расширеніи легкихъ, препятствующемъ сжатію груди, и въ доставленіи свободнаго прохода крови чрезъ легкія и сердце; укрѣпленіе мышцъ и достаточное расширеніе кровяныхъ сосудовъ будутъ слѣдствіемъ успѣшнаго выполненія этихъ правилъ. Для этого, младенца съ чахотнымъ расположеніемъ, должна кормить мать, и притомъ болѣе года, или же, при чахотномъ расположеніи матери, выбрать для него здоровую кормилицу, которая бы добросовѣстно и свято выполняла всѣ свои обязанности, досмотръ и кормленіе младенца. Кормилица особенно должна строго наблюдать, чтобы грудь и руки у дитяти были свободны: движеніе рукъ много способствуетъ расширенію груди. Младенца нужно купать чрезъ день въ умѣренно-теплой, но не въ холодной ваннѣ, ежедневно по утрамъ обмывать его все тѣло теплою водою съ виномъ или водкою, а въ полдень растирать грудь сухою суконкою, напитанною ароматными парами; за-

---

*) Въ нашемъ тѣлѣ внутренніе органы, какъ настоящіе источники жизни, не смотря на ихъ мягкость и нѣжность, располагаютъ развитіемъ наружныхъ твердыхъ и грубыхъ частей тѣла, подобно какъ въ политическомъ мірѣ умъ правителя и геній полководца располагаютъ народомъ и арміею: нѣжный и мягкій мозгъ производитъ впадины и возвышенія на твердомъ черепѣ; рыхлыя, воздушныя, здоровыя легкія расширяютъ ребра, которыя, при спаденіи легкихъ, отъ нагноенія въ нихъ, или изліянія крови при грудныхъ ранахъ, также спадаются и осѣдаютъ, дѣлая грудь плоскою и узкою и проч.

щищать его отъ лишней теплоты или холода, поддерживать свободное испражненіе низомъ, ноги содержать постоянно въ теплотѣ, и почаще носить его прогуливаться на чистый сухой и умѣренно-теплый воздухъ. Для такого младенца особенно полезенъ деревенскій, чистый воздухъ, напитанный ароматомъ цвѣтовъ и бальзамомъ деревъ, наипаче сосенъ; чистое бѣлье, теплое одѣяніе (шерстяное); для привлеченія крови къ поверхности тѣла, солнечный свѣтъ, содержаніе дитяти предъ горящимъ каминомъ, очень полезны; дитя нужно предохранять отъ насморка, простуды, кашля и отъ всякаго разстройства органовъ дыханія, и помнить, что застарѣлый кашель можетъ легко перейти въ чахотку, хотя новѣйшія наблюденія доказываютъ, что, по крайней мѣрѣ взрослые юноши, расположенные къ чахоткѣ, именно простуднымъ кашлемъ (катарръ) избавляются отъ этой болѣзни. Колика и рѣзь въ животѣ, поносъ, накожныя сыпи для такихъ дѣтей не только не опасны, но даже полезны отвлеченіемъ соковъ и крови отъ груди къ нижней части живота и наружной поверхности тѣла. Чахотно-расположенный юноша требуетъ еще большей предосторожности, потому-что теперь лёгкія, гортань и дѣтородные органы дѣлаются оживленнѣе, раздражительнѣе, полнокровнѣе, и оттого въ этомъ возрастѣ чахотка оказывается наичаще и бываетъ очень скоротечна. Родители должны строго смотрѣть въ это время за чахотно-устроенными дѣтьми, которыя, по своему сангвиническому темпераменту, болѣе другихъ склонны къ разнымъ шалостямъ, ошибкамъ, неосторожностямъ, вреднымъ для нихъ наслажденіямъ; въ юношескомъ возрастѣ сына, отецъ не долженъ пренебрегать ни самою ничтожною его простудою. Главныя средства, которыя укрѣпляютъ легкія, кровяные сосуды и мышцы и предотвращаютъ приливъ крови къ груди, суть слѣдующія:

1) Движеніе. Оно весьма полезно, но требуетъ и строгой осторожности; оно должно соотвѣтствовать силѣ юноши, и никогда не приводить его въ усталость или разгоряченіе; движеніе должно состоять въ прогулкѣ пѣшкомъ, въ легкихъ гимнастическихъ упражненіяхъ, въ экипажной и верховой ѣздѣ, но не въ бѣганьи, танцахъ, скачкѣ и пр., которыя

очень вредны; движенiе должно быть ежедневное, правильное и продолжаться 2 — 3 часа, по нѣсколько гористымъ мѣстамъ, до легкой испарины, но никогда до пота; катанье въ лодкѣ на водѣ и путешествiе, особенно морское, также полезны. Такое движенiе уравновѣшиваетъ кровообращенiе и отводитъ кровь отъ легкихъ, приводитъ ихъ самихъ въ дѣятельность и укрѣпляетъ; для этого же совѣтуютъ разговаривать громко, часто и долго читать вслухъ *), осторожно пѣть и играть на духовыхъ инструментахъ. Послѣднiе два рода упражненiй легкихъ требуютъ однако особенной осторожности, которая состоитъ въ томъ, чтобы, во время пѣнiя и игры, какъ можно болѣе расширять легкiя глубокимъ и частымъ вдыханiемъ, возобновлять вдыханiе прежде, чѣмъ выдохнется половина вдохнутаго воздуха. Справедливость этого замѣчанiя доказана новѣйшими опытами леченiя чахотки; музыканты и пѣвчiе оттого подвергаются чахоткѣ, что у нихъ, за однимъ глубокимъ вдыханiемъ, слѣдуетъ *множество короткихъ выдыханiй*, которыя совершенно опустошаютъ легкiя отъ воздуха и заставляютъ ихъ спадаться; движенiе и дыханiе чрезъ длинныя, пустыя палки, послѣ пѣнiя и игры на духовыхъ инструментахъ, въ теченiе 1—2 часовъ, по новѣйшимъ наблюденiямъ, музыкантовъ и пѣвчихъ предохраняетъ отъ чахотки. Сюда же принадлежатъ виды движенiя, расширяющаго грудныя мышцы, какъ то: грести веслами, звонить въ колокола, копать гряды, сгребать траву, косить, жать, играть на скрипкѣ, строгать, пилить, точить, рубить дрова и пр., но всѣ сiи тѣлесныя упражненiя требуютъ осторожности, особенно при расположенiи къ кровохарканiю.

2) Воздухъ. Расположенный къ чахоткѣ долженъ какъ можно долѣе и чаще находиться на чистомъ, свободномъ и открытомъ воздухѣ, который, какъ стихiя самая сродственнѣйшая съ легкими, лучше всего поддерживаетъ ихъ дѣйствiе и укрѣпляетъ, уничтожаетъ расположенiе къ простудѣ; особенно дѣйствителенъ бываетъ воздухъ вмѣстѣ съ движе-

---

*) Польза громкаго разговора и продолжительнаго чтенiя въ слухъ подтверждается многими опытами.

ніемъ, какъ то: въ путешествіяхъ; жилая комната юноши должна содержать также чистый, сухой и свѣжій воздухъ, выходить лицемъ на югъ и находиться на солнечномъ мѣстѣ; лучше всего для него жить въ деревнѣ. Но слишкомъ чистый, сухой и горный воздухъ, изобилующій кислороднымъ газомъ, при восточномъ вѣтрѣ и ясной погодѣ, можетъ быть вреденъ для раздражительнаго юноши, уже страдавшаго колотьемъ въ груди, охриплостію, кровохарканіемъ и проч.; для такихъ особъ бываетъ полезенъ морской воздухъ, низменный, полусырой, конюшенный, содержащій болѣе углерода и водорода. Моряки рѣдко страдаютъ чахоткою, и чахотные матросы поправляются въ своемъ слабомъ здоровьи; особенно у насъ можно похвалить для этого жизнь на высокомъ берегу Каспійскаго, Азовскаго и Чернаго морей.

3) Одежда должна соотвѣтствовать климату, времени года, погодѣ и отнюдь не стѣснять ни груди, ни брюха. Свободное, національное одѣяніе южныхъ Россіянъ, Горскихъ народовъ, Турокъ и Персіянъ, по нашему мнѣнію, очень прилично для чахотныхъ кандидатовъ; обнаженіе груди и шеи у взрослыхъ дѣвицъ, равно и стягиваніе таліи корсетомъ и перетяжка у мужчинъ, очень вредны. Но еще вреднѣе дѣйствуетъ на грудь холодное содержаніе и простуда ногъ, производя приливы крови къ груди и легкимъ, кашель, колотье, кровохарканіе; для этого на ногахъ нужно носить шерстяные чулки, а на голомъ тѣлѣ фланелевую рубашку или вязаную фуфайку, которая привлекаетъ кровь отъ легкихъ къ кожѣ. Впрочемъ, между 6 и 15 годомъ благоразумное содержаніе груди и шеи открытою также укрѣпляетъ легкія и грудныя мышцы.

4) Физическая и нравственная діета. Пища должна быть попеременно, то растительная, то животная: первая полезна при раздраженіи въ груди, при кровохарканіи, а послѣдняя во всякое другое время; мясо полезнѣе говяжье, чѣмъ телячье; если можно, то заставлять юношу присутствовать при закаланіи скота на бойнѣ и стараться напитываться животнымъ паромъ, отдѣляющимся при вскрытіи животнаго. Извѣстно, что мясники никогда не страдаютъ чахоткою и имѣютъ здоровое тѣлосложеніе. Кислое

питье и кушанье вообще вредны; за то полезно легкое, густое, питательное пиво (брауншвейгское пиво); вовсе не употреблять никакого вина до 25 — 30 года. Вести правильный и единообразный родъ жизни: завтракать, обѣдать, ужинать, работать, гулять постоянно въ опредѣленные часы, спать сколько угодно, но по пробужденіи не нѣжиться въ постели, а сейчасъ вставать, упражнять тѣло и умъ правильно, безъ напряженія и даже съ лѣнью; нравственное воспитаніе дѣтей нужно начинать попозже, въ 10 — 12 лѣтъ, и не принуждать дитяти къ наукамъ, которыми оно и безъ того охотно занимается: у дѣвицъ наблюдать за появленіемъ мѣсячныхъ кровей въ свое время, которыя легко устремляются къ легкимъ и причиняютъ кровохарканіе. Тщательно избѣгать сильныхъ страстей, къ которымъ чахотные кандидаты имѣютъ особенную наклонность, и часто гнѣвъ, досада, огорченіе, жажда мести, обиженное самолюбіе, тайная любовь составляютъ начало и *ускоряютъ* развитіе чахотки; *даже неумѣренная буйная радость* вредна; напротивъ того, полезно веселое расположеніе духа, которое и нужно поддерживать приличными занятіями, бесѣдою, чтеніемъ и проч. Весьма вредны физическія наслажденія въ любви, къ которымъ чахотные кандидаты имѣютъ особенную наклонность, и у нихъ рано пробуждается дѣтородная способность. Не только нужно строго запретить такимъ юношамъ сообщеніе съ женщинами, но даже удалить все то, что можетъ дѣйствовать на возбужденіе ихъ дѣтородной похоти. Извѣстно, что скопленіе мужескаго сѣмени и всосаніе его въ кровь укрѣпляетъ легкія и дѣлаетъ мужественнымъ голосъ, а растрата этой драгоцѣнной жидкости разслабляетъ мужчину и уподобляетъ его женщинѣ. Особенно вредно дѣйствуетъ на юношей рукоблудіе, которому они легко предаются, и которое со временемъ ихъ непремѣнно приводитъ къ гробу; родители и воспитатели должны обращать на это обстоятельство все свое вниманіе.

Леченіе лекарствами только одного расположенія къ чахоткѣ не можетъ быть одобрено; это особенно разумѣется объ употребленіи хины, исландскаго мха и о всѣхъ вообще предохранительныхъ отъ чахотки шеколадахъ, порошкахъ,

чайныхъ травахъ, выдумываемыхъ корыстію и обманомъ. По странной легковѣрности кандидатовъ чахотки и по твердой ихъ увѣренности въ выздоровленіи, они съ жаромъ закупаютъ и употребляютъ всѣ средства, похваляемыя корыстолюбіемъ и шарлатанствомъ. Гораздо полезнѣе бываютъ различныя слизистыя средства, въ соединеніи съ сахаромъ, какъ-то ячменный крахмалъ и сахаръ, аравійская камедь, саго, аррорутъ, легкія углекислыя, безъ желѣза минеральныя воды, особенно съ молокомъ; осторожное обмываніе груди и всего тѣла холодною водою, коей температура приспособляется къ чувствительности кожи, и постепенно понижается. Нужно содержать свободнымъ ежедневное испражненіе низомъ: запоры нанизъ усиливаютъ приливы крови къ легкимъ; при расположеніи къ почечую, похваляются піявицы, припускаемыя къ заднему проходу. Если появляется стѣсненіе въ груди, кровохарканіе и проч., то бываютъ весьма полезны малыя предохранительныя кровопусканія, піявицы къ груди, кровососныя банки; у женщинъ припускаются пьявицы къ дѣтороднымъ частямъ, при неправильномъ и скудномъ мѣсячномъ очищеніи, а кровь пускается изъ ноги, и все это повторяется чрезъ каждые 4 — 8 недѣль, но всегда по совѣту врача.

Кровохарканіе, какъ видъ чахотнаго расположенія, угрожающій скорымъ развитіемъ самой чахотки, требуетъ удвоенія осторожности въ исполненіи всѣхъ здѣсь изложенныхъ предосторожностей и даже врачебнаго леченія.

### РАСПОЛОЖЕНІЕ КЪ ЗОЛОТУХѢ.

§ 96. Изъ всѣхъ наслѣдственныхъ расположеній, золотушное болѣе другихъ почитали зависящимъ отъ золотушнаго яда, съ кровію переходящаго отъ родителей къ дѣтямъ; но это мнѣніе, прежде такъ общее, нынѣ образованными врачами справедливо почитается ложнымъ, потому,

1. Что золотуха можетъ произойти произвольно отъ однихъ посторонныхъ причинъ, общихъ и другимъ болѣзнямъ, независящимъ отъ особеннаго яда, какъ заразы тѣла, какъ

то: низменное, сырое холодное жилище, неосвѣщаемое солнцемъ и неосвѣжаемое чистымъ воздухомъ, продолжительная печаль и горесть, сидячая жизнь и недостатокъ движенія, нездоровая, вязкая, мучнистая, болѣе растительная, чѣмъ животная пища, стоячая, гнилая вода и проч., всѣ эти разнообразныя причины не могутъ производить одинъ и тотъ же мнимый ядъ золотухи.

2. Золотуха излечивается многоразличными мѣстными и общими средствами, дѣйствующими на тѣло наше различно, между-тѣмъ-какъ болѣзни, зависящія отъ яда, излечиваются постоянно только извѣстными средствами (чахотка—сѣрою, любострастная—ртутью), либо одною натурою (оспа, корь, скарлатина, чума), или же всегда бываютъ смертельны (водобоязнь).

3. Въ золотухѣ постоянно замѣчается, что, при вліяніи извѣстныхъ причинъ, не сообщается тѣлу какой-либо ядъ, но разстроивается пищевареніе, кровотвореніе и питаніе; отчего въ тѣлѣ происходятъ худо выработанные соки и кровь, и усиливается дѣйствіе органовъ плотоуподобленія—выдѣлка животныхъ соковъ изъ пищи,—какъ-то пасочныхъ сосудовъ и железъ, которыя заваливаются вязкою, густою пасокою, пухнутъ, твердѣютъ, воспаляются, нагнаиваются, между-тѣмъ-какъ другіе органы, кровяные сосуды, нервы, мышцы и пр., слабѣютъ, худѣютъ, увядаютъ и пр.

4. Въ больницахъ, не смотря на множество золотушныхъ больныхъ, замарывающихъ гноемъ изъ своихъ язвъ множество бѣлья, постель, перевязочный снарядъ и пр., прислуга золотушныхъ никогда не заражалась. Многіе врачи прививали золотушную матерію животнымъ и даже себѣ, и никогда ни животныя, ни они сами, не получали золотухи.

Сообразно этимъ причинамъ, мы полагаемъ, что золотуха не наслѣдственная и не заразительная болѣзнь, которая бы т. е. зависѣла отъ собственнаго яда; но что золотушное тѣлосложеніе родителей можетъ сообщаться и дѣтямъ, которыя, въ свою очередь, могутъ сдѣлаться золотушными единственно отъ случайныхъ причинъ, уже послѣ рожденія, и не смотря на то, что ихъ отецъ и мать не имѣли никакого расположенія къ золотухѣ.

§ 97. Признаки расположенія къ золотухѣ суть: нѣжный, румяный цвѣтъ лица, — но румянецъ бываетъ ограниченный, и какъ бы пятнами; лице иногда одутлое, кожа бѣлая, гладкая, нѣжная, волоса свѣтлые, глаза большіе, голубые, расширенный, блестящій зрачекъ (блескъ зрачка означаетъ начавшіеся завалы въ брюхѣ); голова, относительно прочаго тѣла, слишкомъ велика, особенно въ затылкѣ, но лобъ узкій, виски какъ бы вжатые, шея короткая и толстая, крылья носа и верхняя губа толсты, мягки, пухлы, и оттого длинная ложбинка послѣдней глубока—признакъ отличительный и зависящій отъ припухлости маленькихъ железъ этихъ частей; самый носъ мясистый, толстый, часто опухаетъ и краснѣетъ; все тѣло также одутлое, мышцы блѣдны, слабки, неупруги, животъ великъ, хотя еще и не твердъ и легко вспучивается.

Рано у дитяти появляется расположеніе къ простудѣ, насморку и кашлю, при которыхъ извергается множество мокроты и слизи, опухаютъ крылья носа и верхняя губа; частое кровотеченіе изъ носа, мутная, млечная моча, разстройство пищеваренія: то запоръ, то поносъ; самыя испражненія зеленоваты, какъ бы въ кускахъ, рѣдко натуральнаго вида и цвѣта; часто испражняются глисты со слизью; рѣзь въ животѣ, даже съ судорогами, вѣтры и пученіе живота; зарожденіе въ желудкѣ кислоты; то отвращеніе отъ пищи, то страшный позывъ на ѣду, особенно на мучную пищу; чесночный запахъ изъ рта; частое появленіе отека на лицѣ, мошонкѣ, рукахъ и ногахъ; этотъ отёкъ однако скоро опять проходитъ и отъ давленія не оставляетъ впадины. У дѣвочекъ по временамъ появляется выпотѣніе острой матеріи въ видѣ бѣлей; уши мокнутъ, изъ нихъ истекаетъ кровяная влага; по прѣлости на шеѣ, въ пахахъ, подъ подмышками; сыпь на кожѣ, парши на головѣ, молочница во рту; легкіе лихорадочные припадки, какъ бы отъ простуды, неправильные и непостоянные. Органы чувствъ и умственныя способности у золотушно-сложенныхъ дѣтей развиваются рано, быстро и совершенно, какъ у сангвиниковъ; рано же у нихъ пробуждатся дѣтородная похоть и понуждаетъ ихъ къ рукоблудію; дѣйствіе слизистыхъ оболочекъ, пасочныхъ сосу-

довъ бываетъ сильно, и потому выработывается во множествѣ пасока и накопляется слизь въ носу, груди и въ брюхѣ; по слабости кровотворенія и дыханія, эта пасока не переработывается въ кровь, которая потому у золотушныхъ бываетъ свѣтло-розовая, даже блѣдная, жидкая, мало доставляетъ печенки, а много сыворотки, смѣшанной со слизью. Поэтому же всѣ части тѣла, требующія для своего питанія высоковыработанной крови, какъ то: кровяные сосуды, сердце, мышцы, кости, бываютъ слабки, дряблы, блѣдны, рыхлы, искривляются, пухнутъ, а брюшные органы, пасочные сосуды и железы, тучнѣютъ, полнѣютъ, и тогда-какъ руки и ноги тонки, какъ спички, а лице старообразно и сморщивается (собачья старость, т. е. ранняя), брюхо необыкновенно полнѣетъ и заливается слизистыми мокротами; по этой же причинѣ зубы прорѣзываются, а кости отвердѣваютъ поздно и неправильно; дѣтскіе источники на головѣ медленно закрываются, и дѣти поздно начинаютъ ходить и говорить, дѣлаются горбатыми, хромыми, получаютъ опухоли и язвы на шеѣ, подъ подмышками, въ пахахъ, искривленія и непроизвольные вывихи членовъ, завалы внутренностей, железъ, слизистыхъ оболочекъ и пр.

§ 98. Золотушное расположеніе тѣла состоитъ въ усиленномъ развитіи слизистыхъ оболочекъ, органовъ пищеваренія, мозга и нервовъ, и въ ограниченіи, подавленіи дѣятельности сердца, кровяныхъ сосудовъ, кровотворенія и дыханія; оно есть господствующее проявленіе сангвиническаго и лимфатическаго темпераментовъ, при ограниченіи холерическаго и меланхолическаго. Это доказываютъ основные признаки золотухи: раннее дѣйствіе чувствъ у дитяти и прекрасныя умственныя способности, дѣятельное пищевареніе, накопленіе въ тѣлѣ слизи и пасоки и застой соковъ, слабое кровотвореніе и кровообращеніе, блѣдная, жидкая кровь, недостатокъ въ ней волокнистаго начала, фосфорнокислой извести, и происходящія оттого слабость мышцъ, позднее окостенѣніе и пр. Предохраненіе золотушно-расположеннаго дитяти отъ золотухи основывается на удаленіи причинъ, усиливающихъ сангвиническій и лимфатическій темпераментъ, и на приведеніи его въ положеніе, способствующее развитію

холерическаго темперамента, т. е. все то, что вредитъ холерику, полезно флегматику и золотушному.

1. Пища. При золотушномъ тѣлосложенiи матери, для дитяти нужно выбрать здоровую кормилицу, лучше всего изъ деревенскихъ женщинъ, которая, соединяя всѣ условiя въ высокой степени хорошей кормилицы, во все время кормленiя младенца грудью, должна употреблять питательную, крѣпительную, легковаримую пищу, воздерживаться отъ спиртныхъ напитковъ, но пить горькое пиво, имѣть достаточное тѣлодвиженiе на свободномъ воздухѣ, воздерживаться отъ душевныхъ возмущенiй; младенца нужно кормить *грудью полгода*, а потомъ прiучать его къ искусственному питанiю, особенно животною, мясною пищею: цыплячьимъ супомъ съ корочкою бѣлаго хлѣба или съ сухаремъ и съ кровочистительными корнями растенiй — морковью, петрушкою, спаржею, кервелемъ и проч. На 8 — 9-мъ мѣсяцѣ можно давать дитяти твердую пищу — кусочекъ жаренаго цыпленка, индѣйки, барашка, теленка, голубя, рябчика, телячью студень. Пища должна легко и скоро перевариваться въ желудкѣ, не производить запора, поноса, колики, вѣтровъ, кислоты; не нужно давать дитяти мягкаго, особенно бѣлаго здобнаго хлѣба, но черствый; также не кормить его стручковыми овощами, капустою, картофелемъ и проч. которые, заграждая кислоту и вѣтры въ желудкѣ, очень вредны для младенца; не кормить его разомъ слишкомъ много, но часто и понемногу: это тѣмъ нужнѣе, что золотушныя дѣти очень обжорливы; очень полезны: желудковый кофе, студень, салепъ, саго, аррорутъ, яица въ смятку и съ корицею, особенно при кислотѣ и поносѣ. Для питья маленькимъ дѣтямъ полезна яичная вода (одинъ желтокъ, растертый въ фунтѣ воды съ сахаромъ), легкое пиво съ зельтерскою, швахгеймскою, нардзановою водою, а при поносѣ — отваръ бѣлыхъ сухарей съ желткомъ; по временамъ можно давать ложечку стараго хорошаго вина съ водою, сахаромъ и яичнымъ желткомъ.

2. Воздухъ, *движенiе*. Все, сказанное нами въ этомъ отношенiи при чахотномъ расположенiи, разумѣется и здѣсь еще съ большею настоятельностiю. Золотушно-расположен-

ный долженъ находиться, сколько можно, чаще и долѣе на открытомъ воздухѣ, жить въ деревнѣ, на горѣ, у сосноваго лѣса, въ свѣтлой, просторной и сухой комнатѣ, обращенной на юго-востокъ, имѣть постоянно ежедневное движенiе столько, сколько позволяютъ его силы; онъ не имѣетъ причины опасаться ни остроты сѣверо-восточнаго вѣтра на легкiя, ни разгоряченiя отъ движенiя, и потому можетъ гулять въ вѣтряное время и предаваться разнымъ гимнастическимъ играмъ. Золотушную чахотку Англичане вылечиваютъ частою верховою ѣздою, сильнымъ качаньемъ и морскими путешествiями; золотушные солдаты въ походное время также выздоравливаютъ отъ своей болѣзни. Груднаго младенца нужно почаще выносить на воздухъ и усыплять его на солнышкѣ, или заставлять его ползать по теплому и сухому песку, снявъ съ него даже рубашечку. Солнечныя ванны, посредствомъ морскаго песка или и простаго, напитаннаго растворомъ поваренной соли, высушеннаго и нагрѣтаго солнцемъ, *для золотушныхъ очень полезны; зимою эти ванны* можно замѣнить отчасти *содержанiемъ* голаго дитяти у пылающаго камина и обсыпанiемъ его теплымъ пескомъ, нагрѣтымъ въ печкѣ; причемъ нужно растирать тѣло дитяти фланелью, суконками, ароматнымъ спиртомъ.

3. **Физическое и нравственное содержанiе золотушнаго дитяти.** Чистоплотность и опрятность необходимы для золотушнаго дитяти. Ежедневно нужно обмывать его тѣло чистою водою, уменьшая постепенно ея теплоту, и притомъ тереть фланелью или губкою вдоль спинки, по брюшку, груди и суставамъ; это тренiе у слабыхъ и нѣжныхъ дѣтей замѣняетъ движенiе, разжижаетъ соки и разрѣшаетъ застои железъ. Еще сильнѣе дѣйствуетъ сухое тренiе фланелью, окуренною смолистыми парами; 2 — 3 раза въ недѣлю купать младенца въ тепловатой ваннѣ съ солью, и потомъ натирать его спиртомъ; не оставлять его лежать въ замаранномъ бѣльѣ, но перемѣнять послѣднее послѣ всякаго испражненiя; эту чистоплотность должна соблюдать и дѣтская прислуга, особенно кормилица, относительно самой себя, и дѣтской комнаты, посуды, кроватки и проч. Дѣтская постель должна быть умѣренно жесткая, и состоять

изъ тюфяка, набитаго шерстью, и перинной подушки; эта постель мало удерживаетъ въ себѣ сырости и не вынуждаетъ пота у дитяти. Не нужно давать дитяти никакихъ слабительныхъ лекарствъ, не начинать рано учить его ходить, потому-что его члены, не смотря на ихъ объемъ, не имѣютъ еще нужной твердости и медленно окостенѣваютъ; это нужно соблюдать тѣмъ болѣе, чѣмъ явнѣе дитя показываетъ оттого свое отвращеніе и упрямится становиться на ноги, иначе у него искривятся спина и ноги. Гораздо благоразумнѣе стараться прежде укрѣпить дѣтское тѣло твердою, хорошею животною пищею, старымъ виномъ, свѣжимъ воздухомъ, солнечною ванною, спиртными и ароматными треніями.

Прорѣзываніе зубовъ у золотушныхъ дѣтей рѣдко сопровождается судорогами, но часто поносомъ, нерѣдко изнурительнымъ; въ это время нужно соблюдать большую осторожность въ діетѣ: кормить дѣтей менѣе обыкновеннаго, и то болѣе жидкою пищею. Часто однако поносъ зависитъ отъ глистовъ, къ которымъ золотушныя дѣти очень расположены, и которыя легко выгоняются извѣстными дѣтскими противоглистными средствами. При появленіи обжорливости, блѣдности лица, похудѣнія рукъ и ногъ, поноса съ вонючими испражненіями низомъ, или запора, рѣзи въ животѣ, припухлости, жара и боли средней части брюха, — нужно употреблять, по совѣту врача, слизистое прохладительное питье, теплыя ванны, мягчительныя втиранія (деревянное масло, свареное съ листьями бѣлены), припарки брюха и, смотря по обстоятельствамъ, 1 — 2 — 3 піявицы.

Прежде окончанія втораго прорѣзыванія зубовъ, т. е. прежде 8 — 10 лѣтъ не должно занимать золотушныхъ дѣтей учебными занятіями: они, при счастливыхъ своихъ умственныхъ стособностяхъ, позднее свое воспитаніе скоро замѣнятъ быстрыми успѣхами, если только они здоровы тѣломъ; въ противномъ случаѣ, слабый физическій ихъ составъ не въ состояніи выдержать быстрыхъ напряженій ума и изнемогаетъ подъ ихъ тяжестію: дѣти, рано показавшія необыкновенныя способности ума, часто умираютъ прежде возмужалости, или же вырастаютъ хилыми юношами и ни къ чему неспособными мужьями. На 2 — 3 году у золо-

тушныхъ дѣтей искривляются ноги, на 6 — 8 спина и шея. Въ этихъ случаяхъ бываютъ полезны мягчительныя, масляныя растиранія кожи на впадинѣ, и крѣпительныя спиртныя — на выпуклости искривленія; кромѣ того, ноги, шею и спину нужно поддерживать приличными машинками; при боли и жарѣ въ искривленіи, нужно припустить 4 — 6 піявицъ и употребить мягчительныя припарки.

Если появляется хроническое воспаленіе глазъ, упорный насморкъ съ припухлостію крыльевъ носа, то за обоими ушами нужно поставить источники (фонтанели), посредствомъ нарывной мази или пластыря, и долго (6 — 12 мѣсяцевъ) поддерживать нагноеніе. Появляющіяся опухоли железъ вокругъ нижней челюсти, на шеѣ и проч. нужно разрѣшать, по совѣту врача, піявицами, припарками и легкими слабительными.

Когда золотушное дитя сдѣлается взрослымъ юношею, то перемѣны, *происходящія теперь въ его тѣлѣ, дѣятельно* уничтожаютъ и *послѣдніе остатки золотухи*. Эти перемѣны нужно поддерживать искусственно, способствуя появленію мѣсячныхъ кровей у дѣвицъ, и предотвращая рукоблудіе у мальчиковъ; юношей золотушныхъ нужно понуждать къ долгому, продолжительному и частому движенію, и заставлять ихъ спать на жесткой постели; кромѣ того, нужно предохранять ихъ отъ душевныхъ огорченій, продолжительныхъ занятій, равно какъ и всего того, что можетъ ихъ ослабить (поносъ, кровохарканіе, кровотеченіе, кровопусканіе, теплыя ванны), и доставлять имъ невинныя увеселенія, дѣлать растиранія тѣла, холодныя ванны, избрать для нихъ здоровое жилище, назначить питательную животную пищу и крѣпительное питье — хорошее старое вино, пиво, желудиный кофе. Золотушные юноши должны употреблять такую животную пищу, которая хотя и немного доставляетъ питательнаго сока, но за-то крѣпительнаго и возбуждающаго, какъ то: говяжій бульонъ, разную дворовую и особенно лѣсную дичь, баранину и изрѣдка телятину, цыплятъ, яица, молоко, и вовсе не употреблять пироговъ, горячаго хлѣба, блиновъ, жирнаго и слоенаго тѣста, бобовъ, гороху, каштановъ, грибовъ, щавеля, портулака, салата, жесткихъ и

очень сладкихъ плодовъ, жирнаго масла, сыра, ветчины и проч.

### Расположение къ пострѣлу, удару, апоплексiи.

§ 99. То, что мы сказали о наслѣдственности чахотнаго и золотушнаго расположенія, разумѣется и о расположеніи къ пострѣлу, но только въ меньшей степени. Послѣднее тѣлосложеніе дѣйствительно оказывается наслѣдственнымъ почти во всѣхъ членахъ многочисленныхъ семействъ. Это происходитъ, по нашему мнѣнію, оттого, что корень, основаніе расположенія къ пострѣлу (сердце и кровяные сосуды), по глубокому ихъ положенію въ тѣлѣ, менѣе подлежатъ измѣненію отъ внѣшнихъ причинъ, чѣмъ грудь, лёгкія, желудокъ, железы и проч., и потому врожденное расположеніе постояннѣе достигаетъ опредѣленной степени своего развитія. Поэтому же расположеніе къ пострѣлу, какъ зависящее отъ излишняго развитія, крѣпости и силы сердца и кровяныхъ сосудовъ, почти не можетъ быть остановлено въ своемъ ходѣ никакими діететическими средствами, которыя только его ограничиваютъ, замедляютъ и часто предотвращаютъ появленіе самаго пострѣла. Кромѣ того, врачи отличаютъ еще расположеніе къ такъ называемому нервному пострѣлу; но это расположеніе есть пріобрѣтенное въ продолженіе изнѣженной и образованной жизни, и зависитъ отъ случайныхъ причинъ. Описываемое же нами здѣсь расположеніе производитъ настоящій кровавый пострѣлъ.

§ 100. Признаки, обозначающіе расположеніе тѣла къ пострѣлу, суть слѣдующіе: болѣе или менѣе полное, но чаще рыхлое и тучное тѣлосложеніе, при посредственномъ и даже маломъ ростѣ, большая голова, короткая, толстая шея, широкія плеча и грудь, грубыя черты румянаго и даже багроваго лица, красные глаза, густой, грубый голосъ, глубокое и сильное дыханіе; частое кровотеченіе изъ носа, сильно напряженныя шейныя вены, явное устремленіе крови въ головѣ, при наклоненіи послѣдней, причемъ происходитъ головокруженіе и сверкаютъ искры предъ гла-

зами; страшныя сновидѣнія, при низкомъ положеніи головы спящаго; тягость и частыя боли головы съ чувствомъ біенія во лбу, вискахъ, затылкѣ, звонъ и шумъ въ ушахъ, полный и твердый пульсъ, частыя и сильныя біенія сердца, сонливость и крѣпкій, глубокій сонъ съ храпѣніемъ, особенно послѣ обѣда или ужина, сильный и частый позывъ на ѣду, похожій на обжорство, рѣдкое испражненіе низомъ и даже запоры; красная, густая моча, отдѣляющаяся въ маломъ количествѣ, потливость и удобное разгоряченіе послѣ умѣреннаго тѣлеснаго или душевнаго движенія.

Возрастъ отъ 40 до 60 лѣтъ, мужской полъ, несвободное обращеніе крови въ груди, по причинѣ окостенѣнія или расширенія сосудовъ и различныхъ наростовъ въ брюхѣ, беременная матка, накопленіе воды въ груди или въ брюхѣ, слишкомъ питательная, исключительно животная пища, бездѣйственная жизнь, злоупотребленіе спиртныхъ напитковъ, слишкомъ тѣсная *одежда, особенно перетяжка живота, для красоты таліи, и тугая повязка шеи, для цвѣта лица*, продолжительное употребленіе горячихъ ваннъ и бань, излишество въ наслажденіяхъ физическою любовью, особенно въ преклонныхъ лѣтахъ, нѣкоторыя ремесла, требующія безпрестаннаго наклоненія тѣла, продолжительное напряженіе умственныхъ способностей, угнетающія страсти, истерика, ипохондрія, судороги, особенно падучая болѣзнь, жестокія головныя боли, выздоравливаніе послѣ опасныхъ горячекъ, приступы злокачественныхъ перемѣжныхъ лихорадокъ; особенное состояніе атмосферы, сильныя душевныя потрясенія и тѣлесныя напряженія, излишній холодъ и жаръ, остановленіе привычныхъ испражненій—почечуя, мѣсячнаго очищенія, кровотеченія изъ носа и кровопусканія; заживленіе застарѣлыхъ язвъ и источниковъ; отвѣсное дѣйствіе солнечныхъ лучей на открытую голову, холодная вода, испитая въ излишествѣ при разгоряченномъ желудкѣ, сильные одуряющіе яды: опій, бѣлена, табакъ, красавица, чилябуха, змѣиный ядъ, угольный газъ; разныя раздраженія въ брюхѣ, засоренія сосудовъ, завалы внутренностей, засоренія желудка и кишекъ излишнею пищею и слизью, глисты, и пр. — всѣ сіи причины болѣе или менѣе способствуютъ,

при расположеніи тѣла къ пострѣлу, происхожденію самаго пострѣла.

Расположеніе къ пострѣлу состоитъ въ непомѣрномъ развитіи либо только сердца и кровяныхъ сосудовъ (у людей плотныхъ, здоровыхъ, крѣпкихъ, присадистыхъ), или же и клѣтчатой плевы пищеварительныхъ органовъ (у людей тучныхъ, толстыхъ, высокихъ); оно составляется изъ преимущественнаго проявленія въ человѣкѣ холерическаго и флегматическаго темпераментовъ въ ихъ матеріяльномъ отношеніи, и производитъ въ излишествѣ выработываніе изъ пищи питательнаго сока и претвореніе его въ густую, раздражающую кровь, посему необходимо соединяется съ полнокровіемъ, сочностію, а часто и тучностію тѣла. Оно переходитъ въ дѣйствительную болѣзнь въ лѣтахъ преклонныхъ, когда масса крови густѣетъ, кровяные сосуды засоряются, окостенѣваютъ, — теряютъ свою упругость и уступчивость, а потому прогоняютъ кровь въ излишествѣ къ мозгу, какъ, мѣсту самому доступному для волны крови, идущей изъ сердца въ прямомъ направленіи. Вычисленныя нами причины, сильно потрясая тѣло и нарушая равновѣсіе въ кровообращеніи, и прежде 40 лѣтняго возраста могутъ причинить пострѣлъ.

Ограниченіе развитія расположенія къ пострѣлу и предохраненіе отъ самаго пострѣла основывается на удаленіи исчисленныхъ причинъ и на такомъ содержаніи человѣка, расположеннаго къ пострѣлу, какое мы изложили для холерика и флегматика; въ особенности сюда принадлежатъ: чаще растительная, чѣмъ животная пища, употребляемая въ маломъ количествѣ, особенно на ночь, непряная и непучащая брюха, рѣшительное запрещеніе вина, пива, спиртныхъ напитковъ, даже воды не пить вдругъ много. Эту діету тѣмъ строже нужно соблюдать, что расположенные къ пострѣлу, особенно въ пожилыхъ лѣтахъ, любятъ съѣсть и выпить; строго избѣгать всякихъ душевныхъ потрясеній и соблюдать во всѣхъ превратностяхъ жизни возможное хладнокровіе. Душевная діета важнѣе даже тѣлесной и тѣмъ необходимѣе, что кандидаты пострѣла расположены къ сильнымъ страстямъ. Удаленіе сильнопахучихъ вещей, яркаго свѣта,

шума, запрещеніе въ преклонныхъ лѣтахъ частаго совокупленія: но и строгая воздержность тутъ также вредна; умѣренное тѣлесное движеніе, но не до усталости или разгоряченія; продолжительный сонъ послѣ обѣда: нѣга и бездѣйственность очень вредны, особенно при тучности тѣла; спать на жесткой постели съ возвышенною головою; дѣятельная жизнь; особенно опасенъ быстрый переходъ отъ дѣятельности къ бездѣйствію: старые отставные солдаты легко подвергаются пострѣлу; избѣганіе быстрой перемѣны температуры: прохладная комната, одежда, приличная времени года, теплое содержаніе живота и ногъ и прохладное головы. Для кандидатовъ пострѣла справедлива пословица: «держать ноги въ теплѣ, желудокъ въ голодѣ, а голову въ холодѣ»; поддерживать свободное испражненіе низомъ, и не торопиться заживленіемъ сыпи, язвы, открывшихся особенно на ногахъ.

*Ежели, не смотря на все это, признаки угрожающаго пострѣла показываются явственнѣе*, то нужно содержать себя очень холодно, лежать нѣсколько времени совершенно спокойно съ возвышенною головою, употреблять въ достаточномъ количествѣ селитру съ кремортартаромъ, холодныя примочки къ головѣ и кровопусканія. Послѣднее средство есть самое дѣйствительное, но помогаетъ только на извѣстное время, и, разомъ ослабляя сердце и сосуды, усиливаетъ расположеніе къ пострѣлу. Невоздержный человѣкъ принужденъ бываетъ прибѣгать къ кровопусканію чаще и чаще, которое наконецъ ему и вовсе не помогаетъ, и потому кровь пускать нужно только при необходимости, и всегда по совѣту врача, который также долженъ опредѣлить нужно ли пустить жильную кровь, или достаточно приставить піявицы за ушами, къ заднему проходу (при почечуѣ). Умѣренно-холодныя ванны, постоянное обливаніе головы холодною водою, лучше всего по утрамъ во время умыванья, фонтанели, особенно для женщинъ въ ихъ критическомъ періодѣ жизни, и для людей, имѣвшихъ застарѣлыя сыпи и язвы, бываютъ полезны. Слабительныя средства также сильно уменьшаютъ массу соковъ и отвлекаютъ кровь отъ головы; но они очень разслабляютъ кишки, по недѣятельности коихъ эти средства нуж-

но употреблять въ большомъ пріемѣ; горячащія, смоляныя слабительныя, ревень, сабуръ и пр. предпочитаются прохлаждающимъ и солянымъ.

## Расположеніе къ болѣзнямъ сердца и большихъ кровяныхъ сосудовъ.

§ 101. Расположеніе къ болѣзнямъ сердца и большихъ кровяныхъ сосудовъ, каковы суть: мягкость, дряблость, расширеніе, окостенѣніе, съуженіе сердца и начальственной артеріи (аневризмъ), затвореніе сердечныхъ отверзтій, опухоли на сердцѣ, его оболочкѣ и большихъ сосудовъ, полипы въ сердцѣ и пр., бываетъ также врожденное, хотя производимыя имъ болѣзни не находятся у новорожденнаго младенца, а развиваются въ теченіе жизни и притомъ рѣдко прежде 30 лѣтняго возраста. Оно въ сущности есть незначительное измѣненіе расположенія къ пострѣлу, и зависитъ отъ излишняго или недостаточнаго развитія сердца и большихъ сосудовъ; такъ у новорожденныхъ сердце, относительно прочаго тѣла, бываетъ иногда очень малое, или же большое, а главная артерія тѣла слишкомъ узкая или очень широкая. Это расположеніе бываетъ наслѣдственное, и оттого болѣзни сердца въ нѣкоторыхъ семействахъ бываютъ такъ общи. Несоразмѣрность между кровяными органами и тѣломъ вообще, и между сердцемъ и кровяными сосудами въ особенности, бываетъ у людей полнокровныхъ, повидимому очень здоровыхъ, но легко подвергающихся головнымъ болямъ, одышкѣ, безпрестанной тоскѣ, страху, унынію, особенно сильному біенію сердца, и наконецъ дѣйствительнымъ болѣзнямъ сердца. Эта же несоразмѣрность происходитъ и во время жизни въ разныхъ періодахъ развитія тѣла, какъ-то: при прорѣзываніи зубовъ, у мальчиковъ при пробужденіи дѣтородной силы, а у дѣвочекъ при первомъ появленіи мѣсячныхъ кровей, у женщинъ во время беременности и въ критическомъ возрастѣ, у мужчинъ въ среднихъ лѣтахъ, когда у нихъ бываетъ ипохондрія, почечуй, подагра, каменная болѣзнь, завалы внутренностей и пр., наконецъ, она сопрягается съ

дѣйствительными болѣзнями сердца, появленіе которыхъ ускоряется частымъ и продолжительнымъ дѣйствіемъ страстей, явственно и сильно отражающихся въ сердцѣ: радость, робость, любовь, испугъ, огорченіе, гнѣвъ, приводятъ сердце въ сильное волненіе, которое иногда даже оттого разрывается или сжимается такъ, что уничтожаетъ всѣ свои полости; чаще однако страсти, особенно угнетающія, чрезъ дѣйствіе ихъ на сердце, производятъ прострѣлъ, слабость, расширеніе сердца и большихъ сосудовъ и пр. Подагра, особенно скоропостижно внутрь скрывавшаяся, разныя накожныя сыпи, любострастная болѣзнь, завалы внутренностей брюха, почти всѣ болѣзни легкихъ, почечуй, цынга, различные наросты въ груди, искривленія спины и реберъ, сильное и напряженное дыханіе отъ поднятія огромныхъ тяжестей, игра на духовыхъ инструментахъ, быстрый бѣгъ, продолжительный смѣхъ, удушливые пары, лихорадки и горячки, *разныя воспаленія, сильныя кровотеченія, пьянство, рукоблудіе, упаденіе, удары въ грудь и пр.*, усиливаютъ это расположеніе и ускоряютъ развитіе сердечныхъ болѣзней.

§ 102. По неопредѣленности и сокровенности расположенія къ болѣзнямъ сердца, до появленія первыхъ признаковъ сердечныхъ болѣзней, предохранительныя мѣры трудно приводить въ исполненіе: никто не согласится, по однимъ догадкамъ врача, подвергнуться на всю жизнь бездѣйствію въ нравственномъ и физическомъ отношеніи, и преждевременно умереть для всѣхъ удовольствій свѣта. Все, что хотя мало приводитъ кровь въ волненіе, учащаетъ біеніе артерій и развиваетъ жаръ, наполняетъ кровяные сосуды и сердце лишнею малостію крови, должно быть удаляемо со всею строгостію и постоянствомъ: взволнованная масса крови или ея излишекъ напираютъ на слабое мѣсто стѣнокъ сердца и сосудовъ и расширяютъ ихъ въ мѣшокъ, а приведенныя въ сильное движеніе сердце и артеріи, своимъ сжатіемъ и расширеніемъ еще болѣе ослабляютъ тонкія мѣста своихъ стѣнокъ; кровь, накопляющаяся въ разстроенномъ мѣстѣ сердца и сосудовъ, препятствуетъ правильному ея обращенію, а для прогона ея, сердце и артеріи напрягаются сильнѣе, напираютъ кровь болѣе на ослабленное мѣсто, котораго стѣн-

ки, расширяясь, истончеваются и наконецъ разрываются, причиняя быстрымъ кровотеченіемъ скоропостижную смерть. Для предотвращенія этого несчастія, человѣкъ съ такимъ расположеніемъ долженъ соблюдать строжайшее спокойствіе тѣла и духа и чрезвычайную умѣренность и осторожность во всѣхъ своихъ поступкахъ: терпѣть во всю жизнь полуголодъ, никогда не предаваться никакимъ удовольствіямъ, которыя производятъ волненіе крови, подавлять всѣ страсти, навсегда отказаться отъ употребленія горячительной пищи и напитковъ, и отъ занятій, соединенныхъ съ напряженіемъ тѣла. Всѣ эти предосторожности должны соблюдать молодыя особы, въ семействѣ которыхъ у старшихъ членовъ были замѣчены болѣзни сердца и у которыхъ, не смотря на ихъ молодыя лѣта, замѣчается несоразмѣрность и неправильность въ кровообращеніи, наипаче въ различныхъ періодахъ развитія тѣла, потому-что именно въ это время наичаще происходятъ болѣзни сердца. Если эти особы заболѣютъ лихорадкою, горячкою, какимъ-либо воспаленіемъ, особенно въ груди, то нужно употреблять самое дѣятельное приличное леченіе и какъ можно скорѣе уничтожить жаръ и волненіе крови; то же нужно наблюдать и при появляющемся сильномъ біеніи сердца, гдѣ часто бываетъ нужно кровопусканіе и наперсточная трава съ селитрою, успокоивающія волненіе крови, раздражительность сердца и кровяныхъ сосудовъ. Эти люди всегда заблаговременно должны прибѣгать къ совѣту опытнаго врача.

### Расположеніе къ сумасшествію.

§ 103. Расположеніе къ лишенію ума, такъ-какъ и всѣ здоровыя дѣйствія мозга, донынѣ составляютъ камень преткновенія для всѣхъ врачей и психологовъ. Не зная, что въ мозгѣ составляетъ существенное условіе благосостоянія умственныхъ способностей, мы не знаемъ какія перемѣны происходятъ въ немъ при лишеніи ума, а еще и того менѣе намъ извѣстно, въ чемъ должно состоять расположеніе къ сумасшествію. Таинственное, духовное дѣйствіе мозга, про-

исходящее въ немъ безъ всякой вещественной перемѣны, не подлежатъ взору анатомика, разсматривающаго мозгъ умалишеннаго.

Столько же безсильна медицина и при леченіи умалишенныхъ, которое производитъ одна могущественная Природа, а поступки притомъ врача суть чисто-отрицательные и состоятъ въ удаленіи вредныхъ и въ доставленіи благотворно дѣйствующихъ на умалишеннаго вліяній: поэтому тѣмъ драгоцѣннѣе должны быть для насъ предохранительныя мѣры отъ сумасшествія, хотя и онѣ весьма несовершенны и недостаточны.

Расположеніе къ сумасшествію часто состоитъ въ такихъ тонкихъ измѣненіяхъ разсудка и воли, что ихъ нельзя почти и замѣтить; иногда оно выражается во внѣшней формѣ и физіономіи человѣка, въ способности мышленія, въ склонностяхъ, страстяхъ, привычкахъ и пр. Первые признаки такого душевнаго состоянія бываютъ приписываемы прихоти, неудовольствію человѣка, который получилъ, можетъ быть, какое огорченіе по службѣ, неудачу по дѣламъ расчета, былъ обманутъ въ любви, дружбѣ. Начало расположенія къ умалишенію тѣмъ удобнѣе можетъ быть не замѣчено, что такіе люди вообще имѣютъ раздражительный, недовѣрчивый нравъ, непостоянный характеръ. Какъ матеріяльное скопленіе жизненныхъ дѣятелей въ какой-либо части тѣла производитъ излишество питательнаго сока (наросты), крови (воспаленіе), или причиняетъ раздраженіе нервовъ (судороги), такъ возвышенное дѣйствіе умственныхъ способностей, излишнія страсти, или непомѣрная чувствительность къ связямъ общежитія, располагаютъ къ сумашествію. Люди съ прекрасными душевными дарованіями, съ живымъ, пламеннымъ, перелетнымъ воображеніемъ, но не одаренные твердою волею и основательнымъ разсудкомъ, очень расположены къ сумасшествію, которое по этой причинѣ чаще замѣчается у женщинъ, нежели у мужчинъ. Славные артисты, живописцы, музыканты, поэты, писатели, часто сходятъ съ ума, но не умные и хладнокровные философы, правители народовъ, законодатели. Восторженное понятіе первыхъ о предметахъ ихъ собственной, идеальной сферы, не-

гармонирующихъ съ дѣйствительнымъ міромъ, безпрерывное занятіе до изнеможенія любимымъ искусствомъ, безпорядочный образъ жизни—располагаютъ ихъ къ сумасшествію.

Изъ темпераментовъ къ умалишенію особенно располагаютъ сангвинической и меланхолическій; рѣдко сходятъ съ ума холерики, а еще рѣже флегматики, но за-то сумасшествіе у послѣднихъ рѣдко бываетъ излечимо. Возрастъ имѣетъ также важное вліяніе на ускореніе сумашествія изъ расположенія: дѣти и старики чрезвычайно рѣдко подвергаются сумашествію, которое наичаще появляется между 20 и 50 годомъ жизни.

*Случайныя причины*, благопріятствующія потерѣ ума, суть: сырое, туманное мѣстоположеніе, окруженное высоки горами; сильный внѣшній зной или холодъ, отвѣсные лучи солнца, падающіе на открытую голову, худая пища, злоупотребленіе спиртныхъ напитковъ, одуряющіе яды; излишнее напряженія тѣла и духа, или же продолжительное бездѣйствіе; частое наслажденіе физическою любовію, или строгая отъ нея воздержность; всеобщая слабость, остающаяся послѣ трудныхъ болѣзней, судороги, падучая болѣзнь, истерія, ипохондрія, подагра, бросившаяся на желудокъ или мозгъ, нервныя боли лица, головы, злокачественная лихорадка, глисты въ кишкахъ, черви въ носу и въ лобныхъ пазухахъ, зобъ, прорѣзываніе послѣднихъ коренныхъ зубовъ (мудрости), скрытіе сыпей, заживленіе язвъ, остановленіе текучаго почечуя, привычнаго пота ногъ, мѣсячнаго и послѣродоваго очищенія, беременность, роды, скрытіе молока у родильницъ, раны головы и брюха, завалы брюшныхъ внутренностей, органическіе пороки сердца. Но еще чаще располагаютъ къ сумашествію злоупотребленіе умственныхъ способностей и страсти: глубокомысленныя, продолжительныя упражненія, восторженное воображеніе, гнѣвъ, мщеніе, страхъ, печаль, гордость, честолюбіе, излишняя набожность, закоренѣлая ненависть, пламенная, несчастная любовь, ревность, зависть, неудача въ житейскихъ предпріятіяхъ, потеря имѣнія, политическіе перевороты, несчастная семейная жизнь; послѣдняя причина, по замѣчанію врачей, завѣдывающихъ больницами умалишенныхъ, есть самая обыкновеннѣйшая; и,

не смотря на то, родители, при бракосочетаніи, не обращаютъ особеннаго вниманія на сердечныя склонности своихъ дѣтей, въ предположеніи, что ихъ любовь испарится со временемъ, а привычка восторжествуетъ надъ склонностію сердца, воспитываютъ ихъ для свѣта, а не для домашняго быта, и не для семейной жизни. Супруги, противъ собственной воли, воспитанные для свѣта, вовсе незнакомы съ своимъ настоящимъ назначеніемъ, бываютъ холодны, недовольны другъ другомъ, безпрестанно ссорятся; настоящею горькою дѣйствительностію, при помощи воображенія-искусителя, возвышаютъ прелесть возможнаго, но несостоявшагося супружескаго счастія съ любимою прежде особою; холодность превращается въ ненависть, споры въ непримиримую вражду, и супруга, какъ слабѣйшая и чувствительнѣйшая, теряетъ наконецъ разсудокъ, и все это несчастіе, весь этотъ семейный адъ происходятъ отъ ложнаго направленія воспитанія, и могутъ быть предотвращены лучше *всякихъ успокоительныхъ лекарствъ, матерью*, которая научитъ *дочь свою быть кроткою*, невзыскательною, удалитъ заблаговременно отъ нея все то, что возбуждаетъ страсти и распаляетъ воображеніе, порочныя связи, дурные примѣры, не будетъ потворствовать ея прихотямъ и дѣтской волѣ, но научитъ ее покорности и повиновенію, обязанностямъ супруги, матери, хозяйки дома и проч. Ужаснѣйшій бичъ семействъ и общества есть азартная игра въ карты, которая, подъ видомъ невиннаго препровожденія времени, укореняется съ лѣтами, подавляетъ всѣ другія прекрасныя чувства, дѣлаетъ своего раба деспотомъ и извергомъ собственнаго семейства, заставляетъ его презирать обязанности чести и совѣсти, увлекаетъ въ страшныя преступленія и наконецъ доводитъ его до отчаянія и сумасшествія. Мы уже упомянули прежде о томъ, что дѣвицы въ періодѣ ихъ возмужалости, когда въ ихъ тѣлѣ происходятъ большія перемѣны, дѣлаются очень набожными и охотно рѣшаются итти въ монастырь; при стеченіи обстоятельствъ, благопріятствующихъ развитію набожнаго чувства, оно переходитъ въ религіозную мономанію.

§ 104. *Для* предотвращенія такого расположенія къ сума-

сшествію перейти въ дѣйствительную болѣзнь, нужно избѣгать всего того, что только можетъ тому способствовать, или же по крайней мѣрѣ ограничить и смягчить дѣйствіе неодолимыхъ причинъ, безъ чего самыя дѣйствительныя мѣры бываютъ безуспѣшны, и особа, обуреваемая нравственными и физическими потрясеніями, неимѣющая твердости въ характерѣ, дѣлается угрюмою, молчаливою, задумчивою, ищетъ уединенія, бываетъ недовольна сама собою и другими, забываетъ свою обязанность и проч. Это суть предвѣстники близкаго сумасшествія на одномъ какомъ-либо предметѣ, которое и будетъ обнаруживаться всякой разъ, какъ только лице или вещь приведутъ на память несчастному происшествіе, которое потрясло его умственныя способности.

Самыя лучшія мѣры здѣсь состоятъ въ измѣненіи образа жизни и привычекъ больнаго на нѣкоторое время, и удаленіи его отъ тѣхъ предметовъ, которые могли бы напоминать ему о его несчастіи. Для выполненія этихъ мѣръ надежнѣйшее средство есть путешествіе и доставленіе больному всякаго развлеченія, но притомъ такъ, чтобы онъ и не догадался о настоящей нашей здѣсь цѣли, иначе онъ отвергнетъ съ упорствомъ и путешествіе и развлеченіе. Кромѣ того, здѣсь полезны: тощая, легкая, простая, болѣе растительная, чѣмъ животная, и отнюдь не разгорячающая пища, употребляемая умѣренно, даже небольшой голодъ; для питья простая вода, квасъ, лимонадъ, но не вино и не спиртные напитки; предупрежденіе запора на-низъ слабительными и клистирами; прохладная, полусвѣтлая комната, по утрамъ легкое окачиваніе головы холодною водою, деревенскій воздухъ и особенно тѣлесное движеніе разнаго рода.

Еще важнѣе мѣры, дѣйствующія на умственныя способности больнаго и употребляемыя со всею осторожностію и нѣжностію: больнаго должны окружать не многія лица, къ которымъ онъ оказываетъ уваженіе и покорность и которыя легко могутъ его убѣдить, что они принимаютъ искреннее въ немъ участіе. Часто мы должны потворствовать такому человѣку и показывать видъ, что раздѣляемъ его образъ мыслей; это нужно для того, чтобы снискать его довѣренность и воспользоваться ею для употребленія дѣйстви-

тельныхъ лекарствъ, которыя нерѣдко водворяютъ миръ и спокойствіе въ умѣ больнаго и предотвращаютъ развитіе сумасшествія.

## Расположеніе къ падучей болѣзни.

§ 105. То, что мы сказали вообще о наслѣдственности болѣзней, разумѣется и о падучей, которая, подобно многимъ другимъ недугамъ, можетъ появиться не только безъ врожденнаго, но даже и безъ пріобрѣтеннаго расположенія. Быстрое, неожиданное потрясеніе нервовъ, происшедшее отъ гнѣва, испуга, худаго молока кормилицы, можетъ причинить падучую болѣзнь у самаго здороваго младенца, которая, съ другой стороны, сама-по-себѣ проходитъ по улучшеніи молока матери и удаленіи худой пищи, особенно во время прорѣзыванія зубовъ, по уничтоженіи упорнаго запора на-низъ, вызваніи на кожу быстро-скрывшейся молочной и другихъ накожныхъ сыпей, и особенно по испражненіи глистъ изъ кишекъ. Извѣстно, что падучая болѣзнь появляется въ видѣ приступовъ, въ различномъ промежуткѣ времемени, въ которое больной вообще бываетъ повидимому совершенно здоровъ; иногда же она вовсе не появляется въ теченіе нѣсколькихъ мѣсяцевъ и даже лѣтъ, и потомъ вдругъ возвращается отъ причинъ, совершенно противныхъ тѣмъ, которыя произвели ее въ первый разъ; притомъ падучая болѣзнь, появившаяся въ дѣтствѣ, рѣдко продолжается за возрастъ возмужалости, развѣ ее произведутъ другія, новыя причины. Полагали даже, что падучая болѣзнь заразительна, и что ядъ ея содержится въ слюнѣ, пѣнящейся у рта больнаго во время приступа; но привитіе этой слюны непроизводитъ падучей болѣзни, которая можетъ поразить здороваго, но слабонервнаго человѣка, когда онъ видитъ въ пароксизмѣ одержимаго ею больнаго.

Не смотря однако на все сіе, наслѣдственное расположеніе къ падучей болѣзни существуетъ; это доказывается и наблюденіями и соображеніемъ многочисленныхъ измѣненій мозга и нервовъ, которые бываютъ находимы въ трупахъ

умершихъ отъ падучей болѣзни, и могутъ произойти только въ теченіе продолжительнаго времени. У одного отца, страдавшаго падучею болѣзнію, всѣ дѣти отъ нея умирали; въ другомъ семействѣ также всѣ дѣти получали падучую болѣзнь въ періодѣ возмужалости. Поэтому мы выше упомянули о запрещеніи вступать въ бракъ одержимымъ падучею болѣзнію, хотя она иногда и излечивается бракомъ. Иногда падучая болѣзнь отъ дѣда переходитъ къ внуку, миновавъ сына. Во всѣхъ такихъ случаяхъ наслѣдственное расположеніе къ падучей болѣзни зависитъ отъ различныхъ измѣненій вещества мозга, его оболочекъ, сосудовъ и черепа, и самая болѣзнь бываетъ почти всегда неизлечима. Также замѣчено, что гнѣвъ, испугъ беременной матери располагаетъ ея утробнаго младенца къ падучей болѣзни. По рожденіи можно получить расположеніе къ падучей болѣзни отъ всего, что сильно дѣйствуетъ на мозгъ и нервы: отъ дурнаго направленія воспитанія, отъ потери соковъ, рукоблудія, излишняго удовлетворенія плотской похоти, отъ сильныхъ и частыхъ душевныхъ возмущеній, отъ пьянства. Прорѣзываніе зубовъ и періодъ возмужалости также очень располагаютъ къ падучей болѣзни, которая вообще чаще появляется у дѣтей, чѣмъ у взрослыхъ, но за-то у послѣднихъ и излечивается труднѣе и легче превращается въ привычку; у дѣтей она чаще зависитъ отъ раздраженій въ брюхѣ, а рѣдко отъ начальнаго страданія мозга. Женщины вообще и мужчины съ хорошими умственными способностями часто расположены къ падучей болѣзни. Излечившійся отъ падучей болѣзни удерживаетъ однако расположеніе къ ея возврату.

§ 106. Мы не знаемъ, въ чемъ состоитъ расположеніе къ падучей болѣзни. Въ трупахъ людей, умершихъ отъ наслѣдственной или пріобрѣтенной, но застарѣлой падучей болѣзни, врачи находили различное измѣненіе въ мозгѣ, его оболочкахъ, въ черепѣ, въ нервахъ и органахъ груди и брюха, и потому полагаютъ, что временное раздраженіе, производимое сими измѣненіями на мозгъ, составляетъ и причину падучей болѣзни. Сообразно тому, мѣры предохраненія отъ перехода расположенія къ падучей болѣзни въ дѣйствитель-

ную болѣзнь, состоятъ въ избѣжаніи всего того, что можетъ дѣйствовать прямо на мозгъ раздражительно, или чрезъ другія части тѣла. Для сего надобно смотрѣть за хорошимъ качествомъ молока кормилицы-матери; если она одержима, а не отецъ, падучею болѣзнію, то запрещается ей кормить младенца грудью; удалять отъ кормилицы все, что можетъ вредно дѣйствовать на отдѣленіе ея молока, о чемъ уже сказано прежде; при искусственномъ кормленіи младенца, нужно употреблять свѣжую и хорошую пищу, предупреждать отдѣленіе вѣтровъ въ брюшкѣ, рѣзь, запоръ на-низъ, заражденіе глистъ; дитя не нужно пріучать къ качанію его въ люлкѣ, особенно скоро послѣ накормленія: толчки и потрясенія колыбельки могутъ разстроить пищевареніе, причинить рвоту, судороги, падучую болѣзнь. Въ дѣтской комнатѣ, во время сна малютки, не должно быть никакого шума и стука: стукъ отъ упаденія или разбитія звонкой и ломкой вещи, *крикъ, лай собаки, ударъ грома, близкій* выстрѣлъ изъ *ружья, пушки и проч.*, могутъ вдругъ причинить падучую болѣзнь. Во время перваго и втораго выхожденія зубовъ, дѣти особенно бываютъ расположены къ падучей болѣзни, и требуютъ осторожности какъ въ назначеніи пищи и питья, такъ и въ предохраненіи ихъ отъ испуга, гнѣва, простуды, полнокровія, или прилива крови къ головѣ, помощію теплыхъ ваннъ, частаго движенія, растираній тѣла, легкихъ слабительныхъ, припущенія 1 — 2 піявицъ за ушами. По чрезвычайному расположенію дѣтей къ накопленію слизи въ кишкахъ и къ зараждепію глистъ, весьма часто своимъ раздраженіемъ причиняющихъ падучую болѣзнь, нужно обращать особенное вниманіе на это обстоятельство и употреблять приличныя противоглистныя, слабительныя, рвотныя и кислоту всасывающія средства, діету. Многія няньки, играя съ дѣтьми, имѣютъ вредную привычку ихъ стращать, сильно качать въ воздухѣ, щекотать ихъ подъ подмышками, въ подошвы ногъ и проч.; эти вредныя игры часто самипо-себѣ причиняютъ падучую болѣзнь. При возмужалости, у мальчиковъ нужно обращать вниманіе на неумѣренное удовлетвореніе дѣтородной похоти и на рукоблюдіе, а у дѣвочекъ на своевременное появленіе мѣсячныхъ кровей.

Мѣры, полезныя въ этихъ обоихъ случаяхъ, изложены въ другихъ мѣстахъ.

Все, что мы сказали о расположеніи къ падучей болѣзни, должно разумѣть и о наслѣдственной пляскѣ святаго Витта.

## Расположеніе къ ломотѣ и ревматизму.

§ 107. Расположеніе къ этимъ двумъ болѣзнямъ не выражается слабостію тѣлосложенія, но узнается по преданіямъ въ семействахъ: отецъ имѣлъ подагру, слѣдственно она посѣтитъ и сына. Оно еще менѣе другихъ болѣзненныхъ расположеній бываетъ врожденное, а пріобрѣтается въ продолженіе жизни роскошью, нѣгою, распутствомъ и вовсе неизвѣстно въ деревняхъ, у патріархальныхъ поселянъ, у дикихъ народовъ. Расположеніе къ ревматизму и подагрѣ развивается въ зрѣлыхъ лѣтахъ, а самыя болѣзни свирѣпствуютъ въ преклонномъ возрастѣ между богатыми городскими жителями. Въ зрѣломъ возрастѣ мышцы, какъ мѣстопребываніе ревматизма, и членосуставныя связки и хрящи, какъ гнѣздо подагры, достигаютъ высшей степени своего развитія, жизненности и дѣятельности, и потому легче и скорѣе занемогаютъ собственною болѣзнію, по общему закону физическому и политическому: гдѣ болѣе происходитъ переворотовъ и дѣятельности, тамъ чаще бываютъ помѣшательства и безпорядки. Но и въ семъ возрастѣ расположеніе къ ревматизму и подагрѣ развивается преимущественно у людей крѣпкихъ, здоровыхъ, жилистыхъ и которыхъ кости и суставы бываютъ крѣпки и толсты, у холериковъ и силачей. По сей причинѣ дѣти, юноши, евнухи и женщины, имѣющія вообще слабыя мышцы и тонкіе члены, весьма рѣдко подвергаются ломотѣ и подагрѣ.

§ 108. Дородные, полносочные, тучные люди, слабаго, рыхлаго, одутлаго тѣлосложенія, холерики и флегматики, особенно расположены къ ломотѣ и ревматизму; они имѣютъ особенную округлость головы, толстыя кости, толстыя, но дряблыя мышцы, жесткую, шероховатую кожу, и отто-

го грубое на взглядъ тѣло, и какія-то особенныя черты лица, вообще грубаго и обрюзглаго. Расположеніе развивается въ дѣйствительную болѣзнь между 35—45 годами жизни у мужчинъ, а у женщинъ вообще послѣ критическаго періода ихъ жизни, хотя сильное расположеніе къ ломотѣ отца и можетъ ускорить появленіе послѣдней у сына, страдавшаго любострастною болѣзнію, преданнаго пьянству, обжорству и любовнымъ наслажденіямъ. Съ другой стороны правильная, трезвая, дѣятельная жизнь сына, можетъ уничтожить въ немъ наслѣдственное расположеніе къ ломотѣ. Люди, съ молодости имѣющіе слабыя, часто зябнущія ноги, скоро устающіе отъ ходьбы и стоянія, потерпѣвшіе вывихъ, часто и рано подвергаются подагрѣ и хирагрѣ. Самое сильное и постоянное вліяніе на развитіе, и даже зараждение ломотнаго расположенія имѣютъ слѣдующія случайныя причины: перемѣнчивая погода, продолжительная сырость, прибрежныя, болотистыя, низменныя мѣста (С. Петербургъ, Голландія, Англія), неумѣренное употребленіе молодыхъ виноградныхъ, легко окисающихъ (фруктовыхъ, яблочныхъ, cidre) и крѣпкихъ винъ (рейнвейнъ, венгерское), худое пиво, пряная, сложная, слишкомъ искусственная, жирная, копченая, соленая пища, роскошные обѣды и обременительные ужины; неумѣренное удовлетвореніе плотской похоти, рукоблудіе; сидячая, бездѣйственная жизнь, особенно послѣ дѣятельной: — рабочіе крестьяне не знаютъ ломоты, которою часто страдаютъ отставные старые солдаты; — частая простуда, останавливающая испарину въ кожѣ: сырыя, холодныя жилища, сѣверные и восточные вѣтры, легкое одѣяніе, холодныя ножныя ванны, промоченіе ногъ, недостатокъ чистоплотности, прекращеніе ножныхъ потовъ; содержаніе ногъ слишкомъ тепло, угнѣтающія страсти, напряженіе умственныхъ способностей; злоупотребленіе свинцовыхъ и ртутныхъ окисей, золотуха, любострастная и англійская болѣзни. Посему расположеніе къ ломотѣ особенно царствуетъ между богатымъ и высшимъ сословіемъ людей, преданныхъ роскоши, распутству и тѣлесному бездѣйстію, и рѣдко оказывается оно у бѣдныхъ и рабочихъ крестьянъ.

Причины самыя частыя ревматизма суть: частая и бы-

страя перемѣна температуры, особенно же сырой и холодный воздухъ, быстрый переходъ отъ теплаго къ легкому одѣянію, сидѣніе на травѣ послѣ продолжительной прогулки, бѣга, гимнастической игры, нескорая перемѣна бѣлья, промокшаго отъ дождя, пота.

§ 109. Расположеніе къ ломотѣ основывается на холерико-флегматическомъ тѣлосложеніи, на роскошномъ, неправильномъ и невоздержномъ образѣ жизни, на разстройствѣ пищеваренія, на скопленіи въ тѣлѣ въ излишествѣ питательнаго сока, неиздерживаемаго движеніемъ, и оттого портящагося, въ излишествѣ отлагающагося въ мышечныя оболочки и связки сочлененій, и тутъ причиняющаго воспаленіе, періодически ожесточающееся, по мѣрѣ новаго скопленія и порчи питательной сыворотки; по симъ причинамъ ломотное расположеніе можетъ произвести дѣйствительную болѣзнь только въ зрѣломъ возрастѣ.

Предотвращеніе развитія ломотнаго расположенія состоитъ въ трезвомъ, правильномъ, дѣятельномъ образѣ жизни, въ избѣжаніи случайныхъ причинъ; простая, свѣжая, болѣе растительная, чѣмъ животная пища, безъ ароматной примѣси, употребляемая не до пресыщенія; умѣренное употребленіе хорошаго вина и водки, но не сладкихъ ликеровъ; постоянное, правильное по времени движеніе, механическія работы и гимнастическія игры; поддерживаніе равномѣрной испарины и содержаніе кожи въ чистотѣ; соблюденіе единообразія въ температурѣ одѣяніемъ, приличномъ времени года и погодѣ; теплое содержаніе ногъ, невозбуждающее однако пота; сухое, теплое, на югъ обращенное жилище; по временамъ теплыя ванны и баня, растираніе тѣла мокраго и сухаго (особенно ногъ) суконкою, фланелью въ видѣ перчатки, даже щеткою или спиртомъ; употребленіе по временамъ простыхъ потогонныхъ средствъ, простаго чаю или бузины съ малиною и пр.; правильное испражненіе низомъ; постепенный переходъ отъ дѣятельности къ покою или, напротивъ, избѣжаніе сна послѣ обѣда, нѣги въ мягкой постели по пробужденіи, сильнаго движенія, страстей, напряженія ума; умѣренное удовлетвореніе дѣтородной похоти и проч. Человѣкъ съ твердою волею съ 25-го лѣтняго возраста,

постоянно слѣдующій однажды имъ избранному и благоразумно обдуманному образу жизни, если по временамъ и будетъ страдать легко и скоро проходящимъ ревматизмомъ, за то навѣрно избѣгнетъ подъ старость ломоты, — этого бича всѣхъ сибаритовъ и сластолюбцевъ.

## Расположеніе къ каменной болѣзни.

§ 110. **Расположеніе къ каменной болѣзни** имѣетъ самое близкое отношеніе и сродство съ ломотою, какъ относительно случайныхъ причинъ своего происхожденія, такъ и самыхъ перемѣнъ, совершающихся въ тѣлѣ до появленія и въ продолженіе каменной болѣзни. Вся разность между ломотнымъ и каменнымъ болѣзненнымъ расположеніемъ состоитъ въ томъ, что излишекъ острыхъ соковъ (щелочныхъ или кислыхъ, слизистыхъ), происходящій отъ неправильнаго направленія пищеваренія, *въ каменной болѣзни устремляется на почки и мочевой пузырь, а въ ломотѣ обращается къ сухимъ жиламъ и связкамъ суставовъ.* Посему предохранительныя мѣры отъ каменной болѣзни сходствуютъ съ противоломотными, и имѣютъ цѣлію поправить пищевареніе приличною діетою, свободнымъ испражненіемъ на-низъ, избѣгать всего того, что можетъ сдѣлать мочу острою (пряная, сочная пища, острыя приправы кушанья, спиртъ, пуншъ и пр.), не задерживая долго мочи въ ея пузырѣ (какъ то дѣлаютъ стыдливые люди, ученые, картежники), употреблять въ достаточномъ количествѣ воду простую или легкую минеральную (зельтерскую, киссингенскую, пильнавскую, эмскую, нардзанскую и пр.); а при раздражительности мочеваго пузыря — разные слизистые отвары, миндальное или конопляное молоко. Удивительно, какъ скоро иногда появляется песокъ въ мочѣ, какъ слѣдствіе разстроеннаго пищеваренія, и какъ, съ поправленіемъ послѣдняго, проходятъ и слѣды перваго: мутная, кровавотемная моча дѣлается свѣтлою и чистою.

## Расположенiе къ почечую или геморою.

§ 111. Расположенiе къ почечую есть чистое слѣдствiе нынѣшняго воспитанiя дѣтей и образа жизни взрослыхъ, по крайней мѣрѣ наслѣдственный почечуй, сравнительно съ повсемственностiю прiобрѣтеннаго, встрѣчается несравненно рѣже. Почечуйное расположенiе, требуя для своего созрѣнiя значительнаго времени, даетъ себя чувствовать не прежде 30–35; но появляется иногда и гораздо прежде, даже въ дѣтскомъ возрастѣ, и притомъ чаще у мужчинъ, чѣмъ у женщинъ, у которыхъ оно ограничивается мѣсячнымъ кровоочищенiемъ. Почечуйное расположенiе, какъ случайное произведенiе образа жизни, не выражается особыми какими-либо знаками, какъ расположенiе къ золотухѣ, чахоткѣ и пр., но обозначается многоразличными, неопредѣлительными, болѣзненными страданiями органовъ брюха, груди и головы, которыхъ вычисленiе здѣсь было бы неумѣстно. Люди меланхолическаго чистаго или меланхолико-флегматическаго темперамента, съ усиленнымъ развитiемъ венъ, толстыхъ, подъ кожею напруженныхъ, содержащихъ въ излишествѣ густо-маслянную, черную кровь, съ большою, выдающеюся подъ правыми ребрами печенью, отдѣляющею черную, вязкую желчь (черножелчное тѣлосложенiе), съ блѣднымъ, желчнымъ, грязнымъ цвѣтомъ одутлаго лица, съ разстроеннымъ пищеваренiемъ, неправильнымъ аппетитомъ и испражненiемъ на-низъ, съ жаждою на тощiй желудокъ, лѣнивые, сонливые, унылые, робкiе, — преимущественно расположены къ почечую, котораго у нихъ развитiе ускоряютъ: горячительная, жирная, сложноприготовленная пряная пища, употребляемая съ невоздержностiю: записные ѣдоки вообще подвержены почечую; — крѣпкiй кофе и горячiй чай; крѣпкiе спиртные напитки, особенно сладкiе ликёры и красныя вина: пьяницы страдаютъ всегда заваломъ печени и почечуемъ; — сидячая жизнь, особенно быстрый переходъ отъ движенiя къ дѣятельности, къ покою и бездѣйствiю: разбогатѣвшiе и облѣнившiеся бѣдняки, также люди, сидящiе по цѣлымъ часамъ на мягкихъ креслахъ, наклонивъ впе-

редъ тѣло, получаютъ наконецъ почечуй оттого, что у нихъ происходитъ накопленіе и застой крови въ почечуйныхъ сосудахъ — около задняго прохода. По этой причинѣ подвергаются почечую ученые, приказные, картёжники, домосѣды, праздные и лѣнивые люди, портные, сапожники, ювелиры, часовые мастера и пр.; запоры на низъ, твердый калъ, частое употребленіе сильныхъ слабительныхъ (сабуръ, жизненная эссенція), теплыхъ мягчительныхъ клистировъ и свѣчекъ, мужеложство (педирастія), неумѣренное удовлетвореніе плотской похоти, беременность, частые и мучительные роды, завалы и опухоли въ брюхѣ, мелкія глисты, тѣсное одѣяніе, перетяжки; накопленіе въ кишкахъ острой слизи, вѣтровъ, черной ѣдкой желчи и пр. О мѣстныхъ причинахъ почечуйнаго расположенія, какъ болѣзняхъ прямой кишки, мочеваго пузыря, матки и пр., мы говорить не станемъ.

§ 112. Расположеніе къ почечую состоитъ въ медленномъ, но постоянно увеличивающемся разслабленіи брюшныхъ внутренностей (*потому-то почечуй, подагра и каменная болѣзнь иногда находятся вмѣстѣ, или переходятъ одна въ другую*), въ накопленіи и застоѣ крови въ брюшныхъ венахъ вообще, и въ особенности въ почечуйныхъ венахъ, раздѣляющихся въ прямой кишкѣ у задняго прохода; такъ дѣйствуютъ всѣ вычисленныя причины почечуйнаго расположенія.

При такой опредѣлительности почечуйнаго расположенія, предохранительныя мѣры также ясны: онѣ состоятъ вообще въ предотвращеніи разслабленія пищеварительныхъ органовъ и накопленія крови въ брюшныхъ венахъ. Кромѣ удаленія вычисленныхъ причинъ, главнѣйшія средства для этого суть: тѣлесное движеніе, приличная діета, предотвращеніе накопленія нечистотъ въ кишкахъ и запора на-низъ. Ежедневное движеніе на свободномъ воздухѣ въ хорошую и даже въ дурную погоду, при извѣстной предосторожности отъ простуды и замоченія ногъ, до небольшой усталости и испарина, для кандидатовъ почечуя чрезвычайно полезно; оно лучше всѣхъ другихъ средствъ приводитъ въ брюхѣ кровь въ движеніе и разрѣшаетъ ея застой. Движеніе и тѣлесные труды суть главною причиною, что земледѣльцы не знаютъ почечуя. Тѣло наше укрѣпляется движеніемъ, какъ

магнитъ привѣшиваемою къ нему тяжестію; но тѣло и магнитъ отъ бездѣйствія теряютъ свою силу; это мы слишкомъ явно видимъ на городскихъ богачахъ и на бѣднякахъ деревенскихъ. Люди, изнѣженные и слабые, должны постепенно увеличивать время движенія и разстоянія прогулки; самые виды движенія изложены въ своемъ мѣстѣ (см. Движеніе). Пища должна легко перевариваться безъ напряженія желудка и кишекъ, не производя отрыжки, вѣтровъ, изжоги, и болѣе растительная, чѣмъ животная; кислосочные плоды, съѣденные натощакъ поутру, или чрезъ 3–4 часа послѣ обѣда, въ умѣренномъ количествѣ, прекрасно разрѣшаютъ скопленіе крови въ брюхѣ; въ этомъ отношеніи свѣжій виноградъ особенно бываетъ полезенъ натощакъ. Для питья должна служить простая чистая вода, или съ какимъ-либо кислымъ сокомъ, съ сахаромъ или сиропомъ, съ бѣлымъ виномъ, изрѣдка легкое бѣлое пиво, весьма рѣдко портеръ и крѣпкія вина. Кандидаты почечуя вовсе не должны употреблять водки, особенно сладкой и крѣпкихъ виноградныхъ винъ, наипаче красныхъ; эта предосторожность тѣмъ необходимѣе, если человѣкъ, выпившій вина или водки, чувствуетъ на языкѣ терпкость и ослизеніе, теряетъ аппетитъ, дѣлается скученъ и брюзгливъ, получаетъ головную боль, замѣчаетъ слабость памяти и пр.

Предотвращеніе запоровъ на-низъ, къ которымъ почечуйные кандидаты особенно наклонны, сильно способствуетъ уничтоженію почечуйнаго расположенія. Здѣсь предлагаются слѣдующія мѣры: 1) избѣгать сухой, твердой пищи, особенно за ужиномъ, крѣпительныхъ напитковъ, ароматныхъ настоекъ, аппетитныхъ капель и эссенцій, частаго употребленія проносныхъ и слабительныхъ средствъ, мягчительныхъ теплыхъ клистировъ, по утрамъ натощакъ пить холодную воду простую, или съ рябиновымъ сиропомъ, морковнымъ сокомъ, съ медомъ и уксусомъ, отваръ чернослива; избѣгать излишней испарины и содержать себя прохладно, не спать на перинахъ, не укрываться тепло одѣялами; купаться въ рѣкѣ или принимать холодную ванну, по утрамъ натощакъ пить зеленый чай, ѣсть корешокъ моркови или нѣсколько сливъ, выкурить трубку, проходиться по комна-

тѣ, потереть брюхо и поясницу полотенцемъ, намоченнымъ въ холодной водѣ; при первомъ позывѣ на-низъ, немедленно нужно итти на судно. Картежники, ученые, приказные, мастеровые, невыполняющіе своей натуральной потребности въ свое время, обыкновенно потомъ подвергаются запору. При необходимости, для испражненія нанизъ, лучшев сего употреблять сѣрный цвѣтъ съ кремортартаромъ и съ нѣсколькими каплями мятнаго масла.

## Расположеніе къ сыпямъ и въ особенности къ лишаю.

§ 113. Расположеніе сіе бываетъ также наслѣдственное: нерѣдко случается видѣть, что многіе члены семейства имѣютъ одинакія сыпи—лишай, парши, чесотку и пр. Оно зависитъ отъ мѣстной слабости кожи, или отъ нечистоты крови и остроты соковъ, *какъ слѣдствія золотушнаго*, ломотнаго, почечуйнаго и пр. *тѣлосложенія*, или любострастной болѣзни распутныхъ и худосочныхъ родителей, излишняго употребленія ртути и пр., и есть какъ-бы чистительный каналъ, чрезъ который натура извергаетъ изъ тѣла излишнія, острыя, испортившіяся влаги. Расположеніе къ сыпямъ обнаруживается неправильною испариною, то сухостію кожи, то обильнымъ потомъ безъ всякой явной причины; легкая оцарапина кожи заживаетъ съ трудомъ и часто окружается какою-то сыпью; острый вонючій потъ, производящій зудъ въ кожѣ, если что-либо препятствуетъ его отдѣленію, легко причиняетъ сыпь.

Расположеніе къ сыпямъ весьма часто обнаруживается у младенцевъ въ первые годы ихъ жизни, и зависитъ отъ ихъ неправильнаго физическаго воспитанія: отъ слишкомъ теплаго ихъ одѣванія, очень теплаго натапливанія комнатъ, всякаго рода неопрятности, отъ пренебреженія ваннъ, обмыванія и перемѣны грязнаго бѣлья, когда дитя замарается, отъ нечистаго и сыраго воздуха въ комнатѣ. По слабости тѣла и частому приливу крови къ головѣ, особенно во время прорѣзыванія зубовъ, у дѣтей появляется расположеніе къ

собственнымъ сыпямъ. Нѣжная организація женщины и быстрая перемѣна въ ней соковъ, суть причиною, что женщины болѣе мужчинъ расположены къ накожнымъ сыпямъ, особенно во время теченія мѣсячнаго очищенія, беременности, родильнаго періода, кормленія грудью и въ критическомъ возрастѣ; періодъ развитія дѣтородныхъ частей, возмужалость, старость также располагаютъ къ лишаямъ. Люди съ бѣлою, нѣжною кожею, голубыми глазами, свѣтлыми волосами, холерики, полнокровные, сладострастные имѣютъ большое расположеніе къ накожнымъ сыпямъ.

Расположеніе къ накожнымъ сыпямъ усиливается отъ несоблюденія чистоплотности. Посему пренебреженіе купанья, бани, ванны, ежедневнаго умыванья рукъ, лица, шеи, грязное бѣлье, неопрятность въ комнатѣ сырой и душной, сидячая жизнь, различныя ремесла, производящія нечистоту кожи (прядильныя, шерстобойныя, кузнечныя, маслобойныя, фабрики и пр ), жаркое и сырое время года, останавливая испарину въ кожѣ, задерживая въ тѣлѣ острые соки, сильно располагаютъ къ накожнымъ сыпямъ; по сочувствію кожи съ кишками, разстройство пищеваренія часто отзывается сыпью на тѣлѣ.

§ 114. Расположеніе къ сыпямъ происходитъ съ одной стороны отъ худосочія (золотушнаго, ломотнаго, цынготнаго и пр.), отъ задержанія въ тѣлѣ испражнительныхъ соковъ, особенно испарины, а съ другой отъ привычнаго притеченія крови къ поверхности тѣла и полнокровія въ кожѣ. Посему **предохраненіе** отъ расположенія къ накожнымъ сыпямъ, кромѣ удаленія ихъ вычисленныхъ причинъ, требуетъ поправленія худосочія и поддержанія правильной испарины въ кожѣ и уменьшенія приливовъ къ ней крови; чистоплотность, приличная діета, правильное дѣйствіе всѣхъ испражненій и умѣренно-прохладное одѣяніе и жилище, составляютъ основаніе предохраненія отъ накожно-сыпнаго расположенія.

Особенно важно физическое воспитаніе дитяти относительно пищи, одѣянія, теплоты, покоя и чистоплотнаго содержанія. Все нужное въ этомъ отношеніи, было уже сказано прежде. Тяжелая, нездоровая, жирная пища у дитяти сей-

часъ дѣйствуетъ на кожу и производитъ парши, молочную корку на лицѣ, рожу, просо и пр.; также дѣйствуетъ и горячее, возбуждающее питье, производя полнокровіе въ кожѣ. Чистоплотность и опрятность, ванны, обмыванье, особенно толстой плоти на темени, легковаримая, умѣренно питательная пища, чистая вода или съ кислымъ сокомъ и сахаромъ, умѣренная теплота комнаты, одѣяніе головы, приличное времени года. лучше прохладное, чѣмъ слишкомъ грѣющее, свѣжій, чистый воздухъ, движеніе въ различныхъ его видахъ, легкое дѣйствіе на кожу ея растираніемъ, ванною, теплымъ чаемъ, усиленное отдѣленіе мочи разными огородными кореньями, поддержаніе свободнаго испражненія низомъ простыми средствами (магнезіею, сѣрнымъ цвѣтомъ, кремортартаромъ, черносливами), предотвращеніе попрѣлости въ складкахъ кожи извѣстными средствами, прививаніе предохранительной оспы матеріею, взятою отъ совершенно здороваго *младенца; — всѣ эти предосторожности* должно соблюдать тѣмъ съ большею точностію, если родители подвержены какому-либо худосочію—золотушному, любострастному, ломотному, цынготному, или самымъ накожнымъ сыпямъ. Для взрослыхъ, кромѣ сего, полезны прохладныя ванны или купанья въ рѣчкѣ и масляныя втиранія: первыя уменьшаютъ полнокровіе въ кожѣ, укрѣпляютъ самую кожу и умѣряютъ внутренній жаръ, а послѣднія умягчаютъ жесткую, загорѣлую, потрескавшуюся кожу и предотвращаютъ ея отвердѣніе, трещины и воспаленія, которыя въ кожѣ сейчасъ окружаются сыпью. Особенно женщины, по нѣжности ихъ кожи, должны защищать ее отъ всякихъ суровыхъ вліяній, не подвергаться солнечному зною, суровому воздуху, умываться рѣчною, а еще лучше дождевою или снѣжною водою, наипаче изъ снѣга, выпадающаго весною въ мартѣ или апрѣлѣ мѣсяцахъ, но не колодезною, содержащею разныя соли; къ умываньямъ не примѣшивать ни кислоты, ни спирта, а составлять ихъ изъ миндальной муки или отрубей, отвара телячьихъ ножекъ, яичнаго желтка, нѣсколькихъ капель настойки роснаго ладона (Benzoë).

Если уже появилось дѣйствительное расположеніе кожи къ сыпямъ, которыя легко происходятъ послѣ всякой про-

студы, разгоряченія, обремененія желудка, душевныхъ страстей и пр., то здѣсь, вѣроятно, находится мѣстная слабость кожи, и въ такомъ случаѣ, кромѣ вычисленныхъ предосторожностей, слабое мѣсто кожи нужно почаще обмывать сначала лѣтнею водою, а потомъ постепенно уменьшать ея теплоту и переходить къ холоднѣйшей; кожу нужно обмывать часто, обмыванія продолжать долго и соединять ихъ съ растираніями; присемъ нужно иногда употреблять мягчительныя ванны изъ отрубей, потомъ вяжущія изъ отвара ивовой или дубовой корки, изъ желѣзнаго купороса и оканчивать холодными ваннами, или окачиваніемъ холодною водою. При видимомъ мѣстномъ полнокровіи кожи, слишкомъ жаркой и припухлой, иногда доставляютъ большое облегченіе насѣчки или рожки, производимыя чрезъ всякія 3—4 недѣли; но въ такихъ случаяхъ лучше прибѣгать къ совѣту врача.

## Расположеніе къ зобу.

§ 115. Зобомъ вообще называется опухоль съ широкимъ основаніемъ, лежащая на верхней передней части шеи по сторонамъ гортани. Онъ зависитъ или отъ мѣстности жилища зобатаго, или отъ особенныхъ случайныхъ причинъ. Первый есть обыкновеннѣйшій, называется эндемическимъ, и особенно замѣчается въ глубокихъ долинахъ, окруженныхъ со всѣхъ сторонъ высокими горами и лѣсами, имѣющихъ вблизи болота, пруды и озера, и открытыхъ только для юго-западныхъ, но недоступныхъ для сѣверовосточныхъ вѣтровъ. Такія долины находятся въ Швейцаріи, особенно въ Валлійской странѣ, Тироли, Стиріи, Коринтіи, Зальцбургѣ, Піемонтѣ, въ Саксоніи, въ Англіи, въ разныхъ мѣстахъ Сѣверной Америки, въ Сибири, на островѣ Сумартѣ; въ нѣкоторыхъ изъ этихъ странъ, зобы составляютъ всеобщую болѣзнь, почитаются украшеніемъ, а недостатокъ зоба — безобразіемъ. Въ этихъ странахъ ничто не защищаетъ отъ зоба, даже взрослые пріѣзжіе, проживъ нѣсколько времени въ такомъ мѣстѣ, получаютъ зобъ, который наичаще оказывается между

7—10 годами, особенно у женщинъ, но почти никогда не бываетъ врожденнымъ.

Касательно мѣстности происхожденія, зобъ наичаще встрѣчается съ безуміемъ: мѣстно-зобатые обыкновенно бываютъ и кретины (глупые); рѣдкіе кретины не имѣютъ зоба. Особенная мѣстность страны, производящая зобъ, видимо имѣетъ вліяніе и на зараждeніе глупости, или, лучше, эта же мѣстность ограничиваетъ и подавляетъ развитіе умственныхъ способностей. Догадки врачей, въ чемъ состоитъ эта мѣстность страны, различны: ее приписывали содержанію извести въ водѣ, снѣжной водѣ, несодержащей углекислаго газа, мучнистой пищѣ, напряженію шейныхъ мышцъ при восхожденіи на горы и ношенію тяжести на головѣ и проч. Всѣ эти предположенія односторонни и неудовлетворительны, потому-что во многихъ упонянутыхъ странахъ они не находятся, а въ другихъ мѣстахъ, гдѣ мы находимъ такія причины, вовсе не видимъ зобатыхъ людей.

Гораздо справедливѣе предположеніе, что мѣстное расположеніе къ зобу зависитъ отъ особеннаго состоянія атмосферы, отъ густаго, спертаго, застоявшагося неподвижнаго теплаго и сыраго воздуха долинъ, лишеннаго своей дѣятельности — электричества. Дѣйствительно, зобъ усиливается весною, и въ другое время при увеличеніи сырости въ воздухѣ, особенно свирѣпствуетъ въ сырыхъ, лѣсистыхъ и глубокихъ долинахъ; появляется временно въ воспитательныхъ домахъ, въ которыхъ воздухъ спирается и сырѣетъ отъ многолюдства; напротивъ того, зобъ уменьшается въ холодную зиму, становится рѣже по мѣрѣ возвышенія мѣстности и проходитъ совсѣмъ у людей съ зобами, переселившихся изъ долинъ на горы, и въ воспитательныхъ домахъ, когда въ нихъ очищается, высушивается и освѣжается воздухъ. Наблюденія, произведенныя надъ такимъ воздухомъ посредствомъ барометра и электрометра, доказываютъ, что въ немъ нѣтъ надлежащей упругости и электрическаго напряженія, и потому онъ не можетъ достаточно раздражать легкія, окислять кровь, возбуждать сердце и кровяные сосуды и живлять мышцы, слѣдствіемъ чего бываетъ скопленіе въ тѣлѣ слизисто-студенистыхъ со-

ковъ, вялость движенiй зобатаго, тупость чувствъ и безсмыслiе кретина, котораго кровь, неоживляемая надлежаще электрическимъ напряженiемъ, и сама не возбуждаетъ мозга, дремлющаго въ бездѣйствiи.

Другiя, случайныя причины расположенiя къ зобу суть вообще такiя, которыя производятъ напряженiе вдыханiя и останавливаютъ выдыханiе воздуха, какъ то: сильный судорожный смѣхъ и кашель, чиханiе, напряженное пѣнiе и игра на духовыхъ инструментахъ, сморканiе, усилiе при родовыхъ потугахъ, рвота; у своенравныхъ дѣтей къ зобу располагаетъ частый и сильный крикъ, когда они притомъ наклоняютъ голову кзади и выгибаютъ кпереди шею; во всѣхъ этихъ случаяхъ происходитъ накопленiе крови въ сосудахъ гортанной железы, какъ мѣстопребыванiи зоба, или же выступаетъ иногда и воздухъ въ клѣтчатую плеву шеи, хотя послѣднее замѣчается весьма рѣдко. У дѣвицъ, при наступленiи мѣсячныхъ кровей, у замужнихъ женщинъ во время беременности, иногда происходитъ зобъ, который вообще исчезаетъ по установленiи мѣсячнаго очищенiя и по разрѣшенiи беременности.

§ 116. Расположенiе къ зобу и кретинизму, зависящее отъ мѣстности страны, состоитъ въ недостаточномъ кровотворенiи и дѣйствiи легкихъ, сердца и сосудовъ, въ слабости тѣла, разительно обозначающихся блѣдностiю, лѣностiю кретина, и бездѣйствiемъ его мозга и нервовъ, и происходящихъ отъ недостатка въ воздухѣ его дѣятельности— электрическаго напряженiя.

Уничтоженiе расположенiя къ зобу и кретинизму состоитъ въ перемѣнѣ низменнаго мѣстопребыванiя въ долинѣ, на возвышенное, гористое; самые домы должны быть сухiе, свѣтлые, и зобатые должны жить въ ихъ верхнихъ этажахъ. Но если этого нельзя сдѣлать, то похваляются слѣдующiя предостерегательныя мѣры: поправить мѣстность страны вырубкою лѣсовъ, осушенiемъ болотъ, выжиганiемъ камышей и отведенiемъ стоячихъ водъ; остерегаться всякаго напряженiя шеи, бывающаго при пѣнiи, крикѣ, плачѣ и пр., продолжительнаго хожденiя по горамъ, ношенiя на головѣ тяжестей. Прижатiе подбородка къ груди во время родо-

выхъ потугъ, предотвращаетъ происхожденіе зоба; женщинамъ нужно повязывать шею шелковымъ или шерстянымъ платкомъ, который раздражаетъ кожу шеи, а треніемъ, вѣроятно, развиваетъ и электричество; все тѣло и особенно шею тереть почаще суконками, щетками, и, если можно, электризовать его 2-3 раза въ недѣлю, употреблять болѣе животную, чѣмъ растительную пищу, приправляемую перцомъ, хрѣномъ, лукомъ, чеснокомъ, горчицею; поправлять воду извѣстными средствами, насыщая ее угольною кислотою, выставляя на воздухъ широкіе сосуды съ холодною водою на горѣ, напитывая воду искусственно углекислымъ газомъ, смѣшивая ее и съ другими кислотами, виномъ, спиртомъ, употребляя въ питье пиво, квасъ, фруктовыя, натуральныя и искусственныя углекислыя минеральныя воды; не предаваться лѣни, избѣгать продолжительнаго сна и вообще вести физически-дѣятельный образъ жизни.

§ 117. **Ракъ** есть злокачественное отвердѣніе *или язва какой-либо части тѣла, вообще очень чувствительной*, напр. крыльевъ носа, вѣкъ, глаза, губъ, женскихъ грудей, матки и пр. Расположеніе къ раку еще менѣе обозначается какими-либо видимыми признаками въ тѣлѣ, чѣмъ расположеніе къ ломотѣ, почечую и пр.; но что оно дѣйствительно существуетъ, это доказываютъ многія семейства, которыхъ члены въ послѣдственномъ порядкѣ, въ извѣстное время заболѣвали и умирали отъ рака. Основаніе этого расположенія, по мнѣнію врачей, состоитъ въ какомъ-то худосочіи, остротѣ и ѣдкости животныхъ влагъ. Самое расположеніе наичаще оказывается у людей — сангвиниковъ, у женщинъ — истеричекъ, особенно около времени прекращенія мѣсячныхъ кровей, много и трудно раждавшихъ, у старыхъ дѣвицъ, у распутныхъ лицъ, слишкомъ наслаждавшихся любовными удовольствіями, у золотушныхъ, ломотныхъ особъ, у страдавшихъ венерическою болѣзнію, упорными сыпями, употреблявшихъ много ртути, спиртныхъ напитковъ, у неопрятныхъ (особенно жидовокъ), бѣдныхъ людей, у ремесленниковъ, которыхъ занятія требуютъ обращенія съ разными острыми кислотами и металлами, утрубочистовъ и пр. У такихъ людей неосторожный повторительный разрѣзъ кожи во-

кругъ рта во время бритья бороды, усовъ, привычка щипать зубами губы, частое срываніе прыщиковъ или бородавокъ на носу, прижиганіе трещины па губахъ или вѣкахъ, треніе и прижатіе шнуровкою или неосторожный ушибъ груди (особенно головкою младенца во время его кормленія, или локтемъ мужчины въ танцахъ), употребленіе острыхъ средствъ для укрѣпленія грудей, или для остановленія отдѣляющагося молока послѣ отнятія дитяти отъ груди; употребленія акушерскихъ щипцовъ при трудныхъ родахъ, впрыскиваніе въ маточный каналъ свинцовыхъ, ртутныхъ или какихъ-либо другихъ острыхъ средствъ, — приводятъ въ движеніе гнѣздящееся въ тѣлѣ расположеніе къ раку, который и дѣйствительно наконецъ развивается во всемъ своемъ ужасѣ.

§ 118. Мы не знаемъ въ чемъ состоитъ сущность расположенія къ раку, не знаемъ какія перемѣны происходятъ въ крови и въ сокахъ нашего тѣла, которыя наконецъ производятъ злокачественное отвердѣніе въ нѣжныхъ и чувствительныхъ его частяхъ, переходящее наконецъ въ болящую, твердую, нечистую, вонючую язву; даже до появленія видимаго какого-либо признака будущаго рака, намъ неизвѣстны явленія расположенія къ этой страшной болѣзни.

Ежели гдѣ-либо на лицѣ появится бородавка, трещина, прыщъ, желвакъ въ грудяхъ или твердость въ маткѣ, безъ видимой причины, упорныя, продолжительныя и болящія, ежели у такого человѣка можно предполагать какое-либо худосочіе и наслѣдственное расположеніе къ раку: то бородавки, прыщи, трещины не должно ни срѣзывать, ни прижигать, а нужно ихъ защищать отъ тренія, ушиба, отъ рѣзкаго, холоднаго воздуха, излишняго жара, отъ ѣдкихъ, острыхъ средствъ, — помощію жирныхъ, масляныхъ втираній, или мягчительнаго (англійскаго) пластыря; большія, висячія груди нужно подвязывать платкомъ, покрывать ихъ заячьимъ, кроличьимъ мѣхомъ, защищать отъ толчковъ, давленія, тренія, сотрясенія и пр.; желвакъ слегка растирать (пока онъ еще подвиженъ и катается въ груди какъ шарикъ между перстами); въ грудь втирать мягчительную, жирную мазь изъ проскурняка, спермацета, свѣжаго свинаго сала или коровьяго масла, прикладывать къ ней по временамъ простыя

сухія или мокрыя мягчительныя припарки; въ матку производить теплыя, мягчительныя впрыскиванія; притомъ, по совѣту врача, употреблять внутреннее приличное леченіе противъ золотухи, ломоты и пр., посредствомъ кровочистительныхъ средствъ, искусственныхъ и натуральныхъ минеральныхъ водъ, простыхъ мягчительныхъ теплыхъ ваннъ, умѣреннаго движенія на открытомъ и чистомъ воздухѣ, приличной діеты, долговременнаго ношенія источниковъ или фонтанелей и пр.

§ 119. Кромѣ вещественнаго и духовнаго измѣненія, зависящаго отъ темпераментовъ и тѣлосложенія, и составляющаго начальную причину расположенія къ болѣзнямъ, тѣло наше подвержено еще безконечному множеству измѣненій, которыя въ каждомъ лицѣ представляются особенными, и по которымъ каждый изъ насъ имѣютъ свою собственную личность въ физіономіи, образѣ жизни, поступкахъ и пр.; *сія-то личность есть причина различнаго дѣйствія на разныя лица однихъ и тѣхъ же вліяній*: она не ускользнула отъ наблюдательности даже обыкновенныхъ людей, которые, основываясь на ней, говорятъ, что такой-то знакомый имъ врачъ знаетъ или не знаетъ ихъ натуры; это народное правило отчасти справедливо въ немногихъ случаяхъ; личная способность человѣка рѣзко проявляется въ матеріяльномъ и духовномъ отношеніи.

§. 120. Но есть рѣзкія проявленія личной особенности, весьма важныя при сбереженіи здоровья и леченіи болѣзней; они бываютъ врожденныя или пріобрѣтенныя, зависятъ, кажется, отъ собственной органезаціи тѣла, химическаго состава его соковъ и чувствительности. Мы не знаемъ, въ чемъ именно состоятъ эти личныя особенности, и судимъ объ нихъ только по ихъ явленіямъ. Врожденныя, а часто и наслѣдственныя особенности людей называются идіосинкразіею, т. е. желаніемъ или отвращеніемъ отъ какой-либо вещи или лица, симпатіею или антипатіею, а пріобрѣтенныя составляютъ привычку. Эти врожденныя личныя желанія или отвращенія гнѣздятся въ какихъ-либо органахъ нашего тѣла и, судя по наблюденіямъ, донынѣ сдѣланнымъ въ семъ отношеніи, почти всѣ наши органы могутъ нахо-

диться въ сочувствіи съ предметами, относящимися къ сферѣ ихъ дѣйствія, или имѣть отъ нихъ отвращеніе. Вотъ главнѣйшіе виды идіосинкразіи: у нѣкоторыхъ людей пищевареніе происходитъ очень скоро, пища, трудно варимая у многихъ вообще, у нихъ переваривается легко, междутѣмъ-какъ у другихъ людей, съ хорошими пищеварительными органами, именно та же пища переваривается трудно, возбуждаетъ тошноту, или производитъ поносъ. Количество пищи и питья, достаточное для одного, бываетъ слишкомъ мало для другаго, и излишествомъ своимъ разстроиваетъ пищевареніе у третьяго; сообразно сему, у одного позывъ на ѣду приходитъ нѣсколько разъ въ день, для другаго достаточно поѣсть и одинъ разъ въ сутки, а третій принужденъ бываетъ вставать и ночью для удовлетворенія своего аппетита. Столько же бываютъ различны и испражненія низомъ: у однихъ они происходятъ чрезъ 2-3 дни однажды, у другихъ ежедневно разъ поутру и ввечеру, а у третьихъ нѣсколько разъ въ день. У нѣкоторыхъ особъ кровообращеніе совершается очень скоро и пульсъ удараетъ въ минуту до 100 разъ, но у другихъ, въ такой же промежутокъ времени, едва бываетъ 35 (у стариковъ) удареній, часто крѣпкихъ, неправильныхъ, перемежныхъ. Одни люди вдыхаютъ и выдыхаютъ воздухъ до 20, а другіе едва 14 разъ въ минуту; у однихъ при дыханіи грудь расширяется и подымается, а у другихъ опускается грудобрюшная преграда и отпихиваетъ брюшныя внутренности, и въ обоихъ случаяхъ образуется пустота въ грудной полости, которую наполняютъ легкія, растягиваемыя воздухомъ; одни люди слишкомъ много, а другіе очень мало вдыхаютъ воздуха. Одни испаряютъ кожею очень легко, другіе слишкомъ трудно, и притомъ равно всею кожею, или нѣкоторыми ея только частями, какъ то: подъ крыльцами, въ пахахъ, на подошвахъ и пальцахъ ногъ и рукъ; самая испарина имѣетъ какую-то остроту и непріятный запахъ; то же разумѣется и объ испражненіи мочи. Нѣкоторые люди, крѣпкіе и здоровые, не смотря на прекрасно развившіяся мышцы, бываютъ очень лѣнивы и скоро устаютъ послѣ небольшаго движенія; другіе, напротивъ, съ тонкими и жидкими мышцами, бываютъ

очень дѣятельны и выдерживаютъ хорошо дальные походы. Еще болѣе разнообразія замѣчается у частныхъ лицъ относительно дѣтородной способности: у одного дѣтородная сила пробуждается поздно, плотская похоть возбуждается рѣдко, не смотря на здоровье тѣла, а удовлетвореніе ея влечетъ за собою примѣтную слабость, тогда-какъ у другаго человѣка, вовсе повидимому не отличнаго отъ перваго, эта же похоть пробуждается рано, возбуждается часто, и не смотря на неоднократное ея удовлетвореніе каждый день, не только не ослабляетъ, но даже доставляетъ ему бодрость, свѣжесть тѣла и мягкость характера. Касательно происхожденія чувственной любви между полами, какъ внутренняго голоса дѣтородной силы, симпатіи и антипатіи въ настоящемъ ихъ смыслѣ, — обыкновенныя наши соображенія и наблюденія рѣшительно ничего намъ не объясняютъ: здѣсь происходитъ какое-то внутреннее сочетаніе духовное и тѣлесное, *независимо отъ красоты и ума мужчины*, *скромности и прелести женщины*, *которые*, будучи хладнокровны къ прекраснѣйшимъ особамъ, влекутся непреоборимою силою любви другъ къ другу, не смотря на явственные недостатки одного или превосходства другаго. По большой чувствительности женщинъ, по нѣжности и, такъ сказать, чрезвычайной подвижности ихъ организаціи (главной причинѣ женскаго непостоянства), по меньшему ослабленію ихъ тѣла отъ частаго удовлетворенія плотской похоти (по причинѣ меньшей важности женскаго сѣмени противъ мужескаго), — женщины въ любовномъ со чувствіи еще разнообразнѣе и непостояннѣе мужчинъ; распутство женщинъ, такъ частое въ большихъ городахъ образованныхъ народовъ, по нашему мнѣнію, кромѣ многихъ другихъ причинъ, зависитъ также и отъ этой перелетной любовной привязчивости женщинъ.

Измѣненіе умственныхъ способностей у каждаго человѣка вовсе неопредѣлительно и неизъяснимо. Сюда принадлежитъ любовь къ поэзіи, музыкѣ, живописи, математикѣ, естественнымъ наукамъ, военному искусству. Мы не знаемъ отъ какой разности въ организаціи мозга зависятъ сіи различныя способности; изъясненія по очертанію, возвышеніямъ и впадинамъ черепа, по системѣ Галла, по большей части не

удовлетворительны и относительно чувствъ. Личное измѣненіе ихъ бываетъ также различно: одинъ вовсе не терпитъ ни какого цвѣта, другой получаетъ падучую болѣзнь при взглядѣ на красный цвѣтъ, смѣшиваетъ цвѣта между собою, видитъ все безцвѣтнымъ, у третьяго мѣшается зрѣніе при взглядѣ на полосатыя вещи, четвертый видитъ на морѣ корабли за нѣсколько сотъ верстъ отъ него, пятый видитъ внутренній свѣтъ въ глазѣ и глаза его въ темнотѣ свѣтятся, какъ раскаленные угли; тотъ отличается проницательностію быстраго, нестерпимаго, а этотъ необоримою увлекательностію пріятнаго взгляда. Слухъ измѣняется также различно: онъ бываетъ грубъ и невѣренъ, и неодинаковъ въ обоихъ ушахъ; одинъ слышитъ октавою ниже, а другой столько же выше; этотъ слышитъ только тихіе, а тотъ одни громкіе звуки; у одного музыка приводитъ тѣло въ трепетъ, душу въ умиленіе, а на другаго она не производитъ никакого дѣйствія; тотъ любитъ шумный и громкій концертъ, а этотъ тихую симфонію; у того волынка производитъ недержаніе мочи, у этого музыка — падучую болѣзнь, клокотаніе табачнаго сока въ трубкѣ при куреніи Байлю причиняло судороги; отъ колокольнаго звона женщины часто падаютъ въ обморокъ. Вкусъ подверженъ страннымъ измѣненіямъ: нѣкоторые люди любятъ ѣсть кожу, паутину и разную ткань, смолу, известь, глину, магнезію, золу, уголь, соль, уксусъ, калъ, и даже человѣческое мясо, что̀ особенно замѣчается у беременныхъ женщинъ; у другихъ самыя вкусныя блюда производятъ неодолимое отвращеніе; одни не могутъ ѣсть растительной, другія животной пищи. Извѣстные цвѣты растеній, не смотря на ихъ пріятный запахъ, производятъ у нѣкоторыхъ особъ тошноту, рвоту, головокруженіе, обмороки, судороги и даже смерть. Индійцы вообще ненавидятъ запахъ мяса; испаренія кошки, крысы, мыши вредно дѣйствуютъ на нѣкоторыхъ людей. Славный Галлеръ едва замѣчалъ смрадъ отъ гніющихъ труповъ, и не могъ терпѣть испарины стариковъ, чувствовалъ обоняніемъ яблоки у сосѣда, и не терпѣлъ запаха сыру. Этотъ не можетъ быть въ комнатѣ, гдѣ множество собралось женщинъ, а тотъ не терпитъ запаха вишневаго цвѣта; запахъ жженаго крыла, рога,

табачный дымъ, дурной духъ сладостно щекотятъ обонянiе истерички-кокетки, у которой мускусъ отнимаетъ голосъ, лимонъ производитъ волненiе и тошноту, а амбра— судороги. Многiе люди повидимому не имѣютъ никакого особеннаго чувства: на нихъ не дѣйствуетъ ни красота видовъ, ни гармонiя звуковъ, ни сладость вкуса, ни ароматъ запаха. Осязанiе и ощущенiе также бываютъ различны: прикосновенiе къ бархату и пуху персика у одного производитъ дрожь въ кожѣ и тошноту, а другой не чувствуетъ прикосновенiя самыхъ грубыхъ тѣлъ. Самоощущенiе особенно измѣняется и бываетъ утонченно у нѣкоторыхъ людей: они чувствуютъ въ землѣ водяные ключи, металлическiя руды, приближенiе къ дому извѣстной особы, не могутъ терпѣть въ другой комнатѣ кошки, въ ночное время различаютъ цвѣты и травы; различные металлы въ прикосновенiи и даже издали дѣйствуютъ на нихъ раздражительно или упоительно, приближенiе извѣстныхъ лицъ производитъ въ нихъ электрическое сотрясенiе или неизъяснимое удовольствiе, они засыпаютъ отъ нѣсколькихъ движенiй по ихъ тѣлу посторонняго лица и пр.; измѣненiе самоощущенiя бываетъ особенно поразительно у магнитныхъ ясновидцевъ.

§ 121. Идiосинкразiя, подобно всѣмъ явленiямъ нашей жизни, зависитъ отъ особенной организацiи каждаго лица, хотя этой разности въ устроенiи тѣла мы и не знаемъ. При назначенiи гигiеническихъ средствъ и лекарствъ, нужно однако стараться по возможности узнать особенность дѣйствiя органовъ у нѣкоторыхъ особъ для того, чтобы не поступить насильственно съ ихъ натурою, и, вмѣсто облегченiя, чрезъ то не причинить имъ страшныхъ и даже смертельныхъ припадковъ. Каждый человѣкъ долженъ замѣчать самъ надъ собою, какую пищу желудокъ его свариваетъ легко и какую трудно, потому-что кушанье, трудно варимое для многихъ, его желудкомъ можетъ легко свариваться, и напротивъ, удобоваримая для всѣхъ пища, у него можетъ и совсѣмъ не перевариваться; о такихъ особенностяхъ больнаго и здороваго человѣка нужно извѣщать врача при его первомъ посѣщенiи. Ненужно противиться этимъ особенностямъ человѣка и принуждать его или запрещать ему ѣсть то, что онъ любитъ,

или чего не терпитъ его натура, иначе легко можно разстроить здоровье такого человѣка, который, съѣвъ по невѣдѣнію противной для него пищи, получаетъ тошноту, рвоту или поносъ: здѣсь діета и лекарства ничего не значатъ; но врожденная эта особенность проходитъ иногда съ лѣтами и съ измѣненіемъ организаціи тѣла. Если отвращеніе отъ чего-либо происходитъ отъ непріятнаго впечатлѣнія, дурнаго воспитанія, то его можно уничтожить приличными мѣрами, приводимыми въ дѣйствіе осторожно и ласково, напр. выхваляя предметъ отвращенія, описывая его питательность и пользу и проч.

Немногіе люди могутъ жить безъ вреда въ разныхъ климатахъ, хотя и немного отличныхъ отъ ихъ родины. Англійскія войска въ Индіяхъ и наши за Кавказомъ, болѣе умираютъ отъ климата, чѣмъ отъ тоски по родинѣ.—Одинъ любитъ высокую степень теплоты въ ваннѣ и банѣ, а другой низкую. Для насъ, Русскихъ, пріятная и теплая баня можетъ обожечь Француза, причинить обморокъ Нѣмцу, или пострѣлъ Италіянцу. Для опредѣленія приличной степени температуры бани и ванны лучше соображаться съ чувствомъ человѣка, чѣмъ съ показаніемъ термометра, и по мѣрѣ надобности, уменьшать или увеличивать градусы теплоты; это есть лучшее средство при назначеніи ванны, чѣмъ опредѣленіе для ея воды въ 25° и 30° Р.

Притомъ нужно смотрѣть, охотно ли человѣкъ принимаетъ ванну, идетъ въ баню, или съ отвращеніемъ; въ первомъ случаѣ вообще ванна и баня полезны, даже хотя бы и неумѣстно онѣ были назначены; а во второмъ онѣ причиняютъ слабость, обморокъ, удушеніе и пр. Слишкомъ рѣдкое (въ 3—7—10—14 дней однажды), или очень частое испражненіе (4—6—10 разъ ежедневно), по наблюденіямъ достовѣрныхъ врачей, бываетъ у нѣкоторыхъ людей, неразстраивая ихъ здоровья, и не требуя никакаго леченія. То же разумѣть должно о больныхъ почечуйнымъ кровотеченіемъ, о мѣсячномъ очищеніи и объ ихъ отсутствіи, когда то и другое зависитъ отъ организаціи лица.—Отвращеніе зрѣнія отъ извѣстныхъ цвѣтовъ, слуха отъ звуковъ, вкуса отъ нѣкоторой пищи, обонянія отъ запаха и пр., большею частію за-

висятъ отъ изнѣженнаго и порочнаго воспитанія и отъ избалованности. Эти недостатки чувствъ нужно стараться исправить въ самомъ началѣ, иначе они укоренятся, сдѣлаются неизлечимы и цѣлую жизнь наполнятъ непріятными впечатлѣніями. Благоразумные родители, опытный и свѣдущій врачъ могутъ сами изобрѣсти приличныя для того средства, которыхъ здѣсь изложеніе слишкомъ бы далеко завело насъ. Умѣренное упражненіе мышцъ въ движеніи, и ограниченіе развитія дѣтородной похоти, предохраняютъ молодыхъ людей отъ лѣности, влюбчивости и непостоянства въ любви.

§ 122. Одна изъ могущественнѣйшихъ причинъ измѣненій нашего организма есть привычка, справедливо называемая второю натурою. Всѣ наши дѣйствія суть слѣдствія организаціи нашего тѣла: мы дышимъ, ѣдимъ, спимъ, видимъ и пр., по необходимости; но мы можемъ дышать до извѣстной степени испорченнымъ воздухомъ, переварить трудноваримую пищу, спать въ извѣстные часы и *опредѣленное* время: *первое есть потребность природы*, а второе—произведеніе привычки; и то зависитъ отъ начальнаго устройства нашего тѣла, а это отъ вліянія воли на повтореніе одного и того же дѣйствія. Привычка, какъ произведеніе воли и прихоти человѣка, наконецъ подчиняетъ своей власти самую его волю и прихоть; она, измѣняя начальную организацію тѣла, дѣлается повелительницею и органическимъ закономъ для самой натуры, которая ей невольно повинуется.

Посему привычка есть сначала произвольна, а потомъ необходимое повтореніе однихъ и тѣхъ же дѣйствій или впечатлѣній, происходящее особеннымъ способомъ, безъ нарушенія здоровья; однажды овладѣвъ человѣкомъ, она дѣлается его деспотомъ, котораго онъ не можетъ ослушаться, не подвергаясь болѣзни, а часто и самой смерти. Непреодолимая потребность, неизъяснимое побужденіе увлекаютъ насъ, противъ нашей воли, къ привычнымъ впечатлѣніямъ и дѣйствіямъ. Лучшій совѣтъ противъ привычки состоитъ въ томъ, чтобы ей не порабощаться, потому-что никто изъ насъ не можетъ быть увѣренъ въ томъ, что онъ всегда можетъ ее удовлетворить; но исполнять этотъ совѣтъ есть очень трудное дѣло. Наше положеніе въ обществѣ, гражданствен-

ныя обязанности, свѣтскія, кровныя и дружественныя связи, склонности, образъ жизни, занятія, заставляютъ насъ пріобрѣтать множество привычекъ болѣе или менѣе опасныхъ, — потому-что онѣ производятъ вредное измѣненіе въ организаціи нашего тѣла, — или и невинныхъ, но которыхъ мы не можемъ оставить, не подвергаясь опасности; даже стараніе сохранить наше здоровье, жизнь, порабощаетъ насъ нѣкоторымъ благотворнымъ привычкамъ по измѣненію, которое онѣ производятъ въ организаціи нашего тѣла. (См. расположенія къ болѣзнямъ).

Человѣкъ, по нѣжности организаціи его тѣла, по сложности его отношеній въ гражданскомъ быту и по образованности, наиболѣе подчиняется привычкѣ. Гибкость и воспріимчивость его тѣла измѣняется до безконечности и подвергается многоразличнымъ впечатлѣніямъ: онъ живетъ подъ тропиками и у полюсовъ, ходитъ нагой и одѣвается въ пушистые мѣха; живетъ въ теплыхъ покояхъ, въ палатахъ, и на открытомъ воздухѣ; питается растительною и животною пищею, пьетъ чистую воду и искусственные напитки. Возрастъ, полъ, тѣлосложеніе, въ разной степени, располагаютъ къ привычкѣ. Вообще замѣчаютъ, что мы тѣмъ легче къ чему либо привыкаемъ, чѣмъ менѣе привычекъ до нынѣ мы успѣли пріобрѣсть и чѣмъ воспріимчивѣе наше тѣло. Младенчество изъ всѣхъ возрастовъ жизни наиболѣе расположено къ привычкамъ; женщины, по сходственности ихъ тѣла съ младенческимъ, также легко подчиняются привычкамъ, которыя однако у нихъ рѣдко укореняются, а чаще женщина мѣняетъ безпрестанно свой предметъ на другой, новый, увлекаясь моднымъ обычаемъ, непостоянствомъ, прихотью; юноши и взрослые мужчины-сангвиники, частію меланхолики, также имѣющіе расположеніе къ чахоткѣ, золотухѣ, удобнѣе другихъ порабощаются привычками, почти вовсе недѣйствующими на стариковъ, у которыхъ загрубѣлое, почти окостенѣвшее тѣло, окончательно утвердившись въ своей формѣ и принявъ извѣстное направленіе, не можетъ быть измѣнено безъ опасности, и потому старики всякую во всемъ перемѣну и нововведеніе ненавидятъ и почитаютъ опасными. Постоянный и единообразный климатъ также со-

общаетъ упорныя привычки, ненаходимыя у обитателей странъ, подверженныхъ частымъ перемѣнамъ въ атмосферѣ.

Привычка основывается на воспріимчивости нашего тѣла, а воспріимчивость зависитъ отъ чувствительности. Привычка, напрягая нервы органовъ, притупляетъ ихъ чувствительность, но умѣренно возбуждая мозгъ, усовершенствуетъ умственныя способности. Это мы видимъ на записныхъ сластолюбцахъ, любителяхъ поѣсть и выпить, охотникахъ до табаку, на музыкантахъ, живописцахъ, математикахъ, философахъ и пр. Глазъ привыкаетъ къ яркому свѣту, ухо къ громкимъ звукамъ, языкъ къ лакомой, острой пищѣ, носъ къ проницательному запаху, пальцы къ осязанію твердыхъ тѣлъ; но эта привычка имѣетъ свои границы, за предѣлами которыхъ, она переходитъ въ безчувствіе, слѣпоту, глухоту, потерю обонянія, вкуса, осязанія. Привычка, однажды укоренившись въ человѣкѣ, напоминаетъ ему о себѣ періодически, потому-что чувствительность, *истощенная напряженіемъ нервовъ извѣстнаго органа, можетъ возродиться* только въ теченіе опредѣленнаго времени покоя, а безъ этого она невозвратно должна бы уничтожиться и подвергнуть опасности все тѣло.

Привычка имѣетъ вліяніе на всѣ дѣйствія тѣла. Аппетитъ появляется правильно въ извѣстные часы: человѣкъ ѣстъ и пьетъ болѣе или менѣе, ту или другую пищу, то или другое питье по привычкѣ; желудокъ нашъ привыкаетъ къ самымъ вреднымъ вещамъ: мы видимъ этому примѣры надъ пьяницами, глотателями опія, записными любительницами кофе въ исторіи Митридата и пр. Мы привыкаемъ къ нечистому воздуху до того, что чистый воздухъ дѣлается для насъ вреднымъ; это мы видимъ надъ преступниками, сидѣвшими нѣсколько лѣтъ въ темныхъ и смрадныхъ тюрьмахъ, питавшихся хлѣбомъ и водою: будучи выпущены наконецъ на свободу, они не могутъ переносить ни солнечнаго свѣта, ни чистаго воздуха, ни хорошей пищи, и поправляются въ своемъ здоровьи только по возвращеніи опять въ тюрьму. Есть люди, которые на нѣсколько минутъ могутъ совершенно остановить свое дыханіе, произвольно причинить себѣ обморокъ, и даже мнимую смерть, уничтоживъ всѣ признаки жизни въ

своемъ тѣлѣ; говорятъ, что у такихъ людей бываетъ прохожденіе крови чрезъ сердце, какъ у младенцевъ до рожденія, т. е. кровь чрезъ отверзтіе, находящееся на преградѣ сердечной, изъ праваго желудочка сердца прямо проходитъ въ лѣвой, и потому разность между артеріальною и венальною кровію бываетъ не очень велика, и оттого они, подобно амфибіямъ, могутъ оставаться нѣкоторое время безъ воздуха и безъ дыханія (водолазы).

Кожа легко привыкаетъ и отвыкаетъ отъ воздуха; доказательствомъ тому лице Европейца и все тѣло Индійца. Человѣкъ, привыкшій тепло одѣваться, будучи раздѣтъ, легко простуживается. Стриженіе волосъ также имѣетъ важное вліяніе на привычку кожи: монахъ-католикъ (съ бритою головою), бросивъ монашескій свой санъ и отростивъ волосы на головѣ, лишился ума, и возвратилъ разсудокъ свой не прежде, какъ по обритіи волосъ на головѣ.

Люди, привыкшіе курить или нюхать табакъ, скорѣе выдержатъ продолжительный голодъ, чѣмъ не курить или не нюхать табаку, когда щекотаніе во рту и въ носу ихъ къ тому побуждаютъ. Можно привыкнуть испражнять въ извѣстное и произвольное время калъ и мочу.

Житель темной тюрьмы, долго въ ней содержащійся, наконецъ научается видѣть предметы и въ темнотѣ. Столько же и замѣняются и утончиваются и другія чувства, особенно слухъ, осязаніе и самоощущеніе, изъ которыхъ первыя у слѣпыхъ замѣняютъ иногда зрѣніе, а послѣднее у магнитныхъ ясновидцевъ — почти всѣ наружныя и внутренія чувства. Люди полнокровные, кромѣ ночи, привыкаютъ спать и днемъ послѣ обѣда; эта привычка такъ укореняется, что наконецъ они ей противиться не могутъ и дремлютъ въ гостяхъ на стулѣ, за столомъ, во время разговора и пр. Привычка, какъ частое повтореніе одного и того же дѣйствія, развиваетъ умственныя способности, крѣпость въ мышцахъ и правильность въ движеніяхъ, періодически причиняетъ потерю сѣмени, выкидышъ младенца, болѣзни, уничтожаетъ врачебное дѣйствіе часто употребленныхъ лекарствъ и пр.

§ 123. По невѣрности и непрочности условій нашей жизни и житейскихъ обстоятельствъ, по неувѣренности нашей,

что мы и завтра можемъ жить такъ же, какъ живемъ сегодня, можно утвердительно сказать, что всѣ роды привычекъ болѣе или менѣе вредны, и что гораздо благоразумнѣе не имѣть ихъ вовсе.

Привыкнувъ къ чему-либо, и будучи въ невозможности удовлетворить своему привычному желанію, человѣкъ грустить и даже болѣетъ, или же онъ рѣшается на вредныя дѣла и безчестные поступки; воровства, разбои, грабежи, обманы, плутовства, лихоимство, дурное выполненіе обязанностей гражданина и семьянина, часто происходятъ отъ желанія удовлетворять привычкѣ, требованій которой не позволяетъ человѣку выполнить нынѣшнее его состояніе.

Посему нѣкоторые врачи совѣтовали по временамъ употреблять болѣе обыкновеннаго пищи, и потомъ совсѣмъ отъ нея воздерживаться на нѣкоторое время; кромѣ другихъ важнѣйшихъ религіозныхъ и нравственныхъ причинъ, съ этою же цѣлью святые отцы установили *постъ*, *мясоѣдъ* и *масляницу*, т. е. *дабы дать желудку время привыкнуть* къ излишеству и недостатку пищи и питья и различному ихъ качеству, и отвыкнуть отъ любимыхъ блюдъ и напитковъ. Совѣтуютъ также удовлетворять всѣмъ натуральнымъ нуждамъ въ опредѣленное время; но люди, зависимые и должностные, едва ли могутъ слѣдовать этому совѣту, а перемѣна обѣда, ужина и проч., можетъ быть иногда вредна. Ненужно пріучать тѣло ни къ горячимъ ваннамъ, ни къ теплому одѣянію, а гораздо выгоднѣе съ осторожностію подвергать его различнымъ измѣненіямъ внѣшней температуры и погодѣ. Англичане часто подвергаются произвольно дождю, снѣгу, морозу, единственно для того, чтобы потомъ сильнѣе чувствовать цѣну теплой и сухой комнаты и съ большимъ удовольствіемъ выпить чашку теплаго чаю. Но кромѣ временнаго удовольствія, мѣра сія много предохраняетъ отъ простуды, которая, посѣщая часто хорошо-одѣтаго избалованнаго богача, рѣдко поражаетъ почти голаго бѣдняка. Отъ неопрятнаго содержанія тѣла, и особенно головныхъ волосъ, происходитъ ковтунъ; но выстриженіе больныхъ волосъ можетъ быть очень вредно: здѣсь мѣстная болѣзнь волосъ привратилась въ привычку для всего тѣла и

сдѣлалась условіемъ здоровья. Почти такъ же опасно вдругъ отказываться отъ укоренившейся привычки курить и нюхать табакъ, пить разные напитки, особенно спиртные, глотать пилюли изъ опія, отказаться отъ привычнаго кровопусканія, употребленія слабительныхъ. Глаза, привыкшіе къ темнотѣ, къ ношенію очковъ, могутъ ослѣпнуть отъ яркаго свѣта, худо видятъ при перемѣнѣ зрительныхъ стеколъ. Привычка къ рукоблудію бываетъ причиною множества болѣзней.

Во всѣхъ этихъ и многихъ другихъ случаяхъ, приступая къ уничтоженію привычки, нужно дѣйствовать осторожно и постепенно: человѣкъ, вдругъ отказавшійся отъ застарѣлой привычки, подвергаетъ жизнь свою большой опасности. Желая перемѣнить часы обѣда, увеличить или уменьшить количество пищи, нужно сокращать или удлиннять промежутки времени между яденіемъ постепенно, и умножать или убавлять количество пищи по немногу; эта постепенность особенно нужна, когда желаемъ отвыкнуть отъ употребленія вина и водки, которыхъ мѣру нужно уменьшать постепенно ежедневно, или чрезъ 1 — 2 — 3 дни. Отъ употребленія табаку можно отвыкнуть, куря и нюхая его рѣже, употребляя легчайшій сортъ табаку, легкія слабительныя, діету, сильное движеніе, иногда кровопусканія, соблюдая въ комнатѣ умѣренную теплоту, которая уменьшаетъ позывъ курить или нюхать табакъ. Желая избѣгнуть привычнаго кровопусканія, нужно строго воздерживаться отъ пищи, особенно мясной, отъ продолжительнаго сна и спиртныхъ напитковъ, употреблять по временамъ слабительныя соли, селитру, частое и продолжительное движеніе, замедлить время кровопусканія и уменьшать постепенно количество выпускаемой крови. Многія изъ этихъ мѣръ полезны при отученіи отъ употребленія слабительныхъ; въ послѣднемъ случаѣ бываютъ еще полезны растиранія брюха, простые клистиры, питье изъ кремортартара, жидкая пища, сочные плоды, зелень, разныя минеральныя воды. Отъ вреднаго сна послѣ обѣда можно отвыкнуть, обѣдая ранѣе обыкновеннаго и притомъ умѣренно, не употребляя за столомъ мяса и вина, выпивая чашку кофе безъ сливокъ, и отправляясь сейчасъ

на прогулку, не смотря на погоду; чѣмъ тощѣе наша трапеза за обѣдомъ, тѣмъ менѣе послѣ обѣда мы чувствуемъ позывъ на сонъ. Но во всѣхъ этихъ случаяхъ уничтоженія привычки, главное условіе есть — твердая и постоянная воля привыкшаго, безъ которой нельзя ни пріобрѣсти, ни оставить никакой привычки.

Но привычка не всегда бываетъ вредна, напротивъ, во многихъ случаяхъ она сохраняетъ насъ отъ многихъ вредныхъ вліяній; такъ она уменьшаетъ вредное дѣйствіе пищи, питья, ядовъ, климатовъ, убійственныхъ газовъ, излишняго зноя и холода, свѣта, темноты темницы, шума и проч. Благодѣтельная и мудрая природа, предвидя вредъ, который могутъ намъ нанести разныя неизбѣжныя вліянія, устроила наше тѣло такъ, что мы, привыкая къ нимъ, до извѣстной степени, сохраняемъ наше здоровье; безъ этой, такъ сказать, гибкости и уклончивости нашей организаціи, жизнь наша была бы слишкомъ ненадежна, и тѣло наше изнемогло бы подъ бременемъ разныхъ болѣзней при малѣйшемъ излишествѣ или недостаткѣ жизненныхъ потребностей, подобно засохшему дереву или стеклянному пруту, которые сейчасъ лопаются, когда хотятъ дать имъ другое противъ настоящаго направленіе.

Подробнѣе о привычкѣ къ пищѣ, напиткамъ, къ испражненію низомъ, къ плотскому вожделѣнію, къ табаку, носить на голомъ тѣлѣ фланелевыя рубашки, фонтанели, привычныя язвы и пр., сказано въ другихъ мѣстахъ.

## ПРЕДОХРАНЕНІЕ ОТЪ ПОВАЛЬНЫХЪ БОЛѢЗНЕЙ.

§ 123. Донынѣ извѣстнѣйшія и наичаще свирѣпствующія повальныя болѣзни, суть: оспа, красуха (скарлатина), коклюшъ, крупъ, корь, гриппъ, холера, разныя лихорадки, кровавый поносъ, сибирская язва и чума. Нѣкоторыя изъ нихъ появляются очень часто въ нѣкоторыхъ только мѣстахъ Россіи, или медленно проходятъ по всей Европѣ, и даже по всему Земному Шару, и всегда поражаютъ или дѣтей и юношей (первыя пять болѣзни), или безъ различія пола и воз-

раста людей всѣхъ состояній. Предохранительныя мѣры, которыя мы здѣсь изложить намѣрены, должны быть наблюдаемы во время повальнаго свирѣпствованія сихъ болѣзней. Предосторожности отъ болѣзней, зависящихъ отъ времень года, климата и особенности страны, изложены въ статьяхъ о климатахъ, временахъ года и о сбереженіи здоровья зимою и лѣтомъ, на сѣверѣ и югѣ Россіи, гдѣ исчислены и самыя болѣзни. Сначала мы опишемъ общія мѣры, которыя нужно наблюдать при всякой повальной болѣзни, а потомъ изложимъ предосторожности, которыя опытъ показалъ дѣйствительными противъ каждой изъ сихъ болѣзней въ особенности. При описаніи сего предмета, мы будемъ слѣдовать одному изъ народнѣйшихъ французскихъ врачебныхъ писателей, знаменитому Вирею. Все искусство предохранить себя отъ свирѣпствующей повальной болѣзни состоитъ въ томъ, чтобы сохранить тѣло свое во всей его силѣ и крѣпости, даже, если можно, еще болѣе его укрѣпить, и тѣмъ поставить его въ возможность, съ успѣхомъ отражать и противодѣйствовать разнымъ вліяніямъ, незначительнымъ въ другое время, но теперь, при повальной болѣзни, весьма вреднымъ. Всякій насильственный поступокъ съ нашимъ тѣломъ, его обезсиленіе или ослабленіе неумѣреннымъ напряженіемъ, въ повальное время есть, такъ сказать, проломъ, дверь, чрезъ которую врывается въ него повальная болѣзнь. Мѣры, для сохраненія тѣла нашего во всей его силѣ и крѣпости, суть — чистота, трезвость, цѣломудренность и равнодушіе.

§ 124. Чистота должна быть наблюдаема относительно воздуха, жилища, одежды и нашего тѣла.

Воздухъ. Мы уже говорили, какъ всегда вредно дѣйствуетъ испорченный, нечистый воздухъ, но въ повальное время дѣйствіе его бываетъ еще убійственнѣе; а чтобы увѣриться въ этомъ, нужно только вспомнить, что всякая повальная болѣзнь, особенно свирѣпствуетъ между бѣднымъ, неопрятнымъ классомъ людей, какъ говорится, биткомъ набитыхъ въ тѣсныхъ, темныхъ, низкихъ домахъ, тюрьмахъ, госпиталяхъ, въ грязныхъ, узкихъ, кривыхъ улицахъ, между классомъ людей, живущихъ вмѣстѣ съ разными домашними животными. Въ

такихъ домахъ и улицахъ спирается воздухъ, напитывается разными вредными испареніями, самъ портится еще болѣе, и не можетъ быть поправленъ, потому-что эти мѣста недоступны ни для солнечнаго свѣта, ни для вѣтра, которые бы могли оживить воздухъ и разсѣять скопившіяся въ немъ вредныя испаренія; послѣднія также накопляются въ жаркихъ комнатахъ, спальняхъ съ занавѣсками, въ теплыхъ и узкихъ альковахъ, корридорахъ, мастерскихъ, отхожихъ мѣстахъ, гдѣ къ нимъ присоединяются испаренія отъ пищи, питья, отъ разныхъ испражненій. Такой воздухъ не можетъ надлежаще освѣжить и очистить крови въ легкихъ, а не надлежаще очистившаяся кровь, не можетъ достаточно возбудить и оживить дѣйствій нашего тѣла, которое по необходимости ослабѣваетъ и изнемогаетъ отъ повальной болѣзни. Вредно же дѣйствуетъ воздухъ и на богатыхъ людей, которые, страшась воздушныхъ перемѣнъ, добровольно запираются въ комнатахъ, такъ сказать, *герметически недоступныхъ для наружнаго воздуха.*

Напротивъ, свѣжій, чистый, свободно движущійся воздухъ, содержащій достаточно кислорода и освѣщаемый солнцемъ, надлежаще очищаетъ и освѣжаетъ кровь, которая, въ свою очередь, возбуждаетъ и освѣжаетъ всѣ тѣлесныя дѣйствія, наипаче мышцы и нервы. По этой причинѣ деревенскіе жители, особенно на возвышенныхъ мѣстахъ, бываютъ крѣпки, сильны, дѣятельны и легко переносятъ такіе тѣлесные труды, отъ которыхъ изнемогаютъ городскіе ремесленники, мастеровые, лавочники, дышущіе спертымъ, нечистымъ воздухомъ.

По этой же причинѣ люди, дышущіе чистымъ воздухомъ, бодры и веселы духомъ, не смотря на частыя жертвы повальныхъ болѣзней, которыя, какъ извѣстно, особенно легко и жестоко поражаютъ робкихъ, трусовъ, каждую минуту страшащихся, чтобъ не занемочь. Такія особы, вообще печальныя, хилыя, худосочныя, во время повальныхъ болѣзней запираются въ тѣсныхъ комнатахъ, безпрестанно щупаютъ свой пульсъ, расчитываютъ каждый кусокъ хлѣба, и не смотря на строгую діету и выборъ пищи, они и легковаримую пищу переваривають трудно, ихъ языкъ, желудокъ и кишки по-

крываются бѣлою или желтою слизью, пропадаетъ послѣдній аппетитъ, дыханіе дѣлается вонючимъ, соки получаютъ расположеніе къ гнилости и пр.; и вся эта душевная и тѣлесная слабость происходитъ отъ недостатка чистаго, свѣжаго воздуха, и не смотря на взятыя предосторожности отъ повальной болѣзни, дѣлаетъ такихъ людей первыми ея жертвами.

Столько же нужно избѣгать и влажнаго, сыраго воздуха, напитаннаго разными гнилыми, болотными испареніями, отдѣлившимися изъ высыхающихъ лужъ, болотъ, прудовъ, каналовъ. Сырой и теплый вѣтеръ легче всего распространяетъ повальныя болѣзни и разноситъ ихъ заразу. Извѣстно, что холера шла скорѣе по направленію большихъ дорогъ, рѣкъ, и была убійственнѣе въ низменныхъ мѣстахъ, въ сырое, дождливое время; равно извѣстно и то, что чума свирѣпствуетъ въ Египтѣ въ то время, когда разлившійся Нилъ вступаетъ въ свои берега, и когда мѣста, бывшія подъ водою, начинаютъ высыхать. Это вредное дѣйствіе сыраго воздуха, кромѣ содержащихся въ немъ убійственныхъ испареній, зависитъ наиболѣе оттого, что онъ быстро останавливаетъ испарину въ кожѣ и легкихъ, и задерживаетъ въ тѣлѣ испражнительныя жидкости.

Для осушенія и очищенія воздуха въ жилыхъ комнатахъ, нужно постоянно поддерживать огонь въ каминахъ, часто топить печки, не затворяя трубъ, и накуривать комнаты, особенно многолюдныя, одинъ, два раза въ день кислыми парами изъ уксуса, хлора, какъ о томъ сказано въ другомъ мѣстѣ. Впрочемъ, комнатный воздухъ лучше всего очищать раствореніемъ оконъ, форточекъ, дверей и впущеніемъ въ покои наружнаго свѣжаго воздуха. Ароматныя смоляныя куренія не очищаютъ воздуха, а только заглушаютъ его непріятный запахъ. Чистый, сухой, свѣжій, умѣренно-теплый воздухъ, избѣганіе частыхъ и быстрыхъ перемѣнъ въ его температурѣ,—суть надежнѣйшія мѣры предосторожностей отъ повальныхъ болѣзней. Мы навѣрно не знаемъ, находится ли въ самомъ воздухѣ зародышъ повальныхъ болѣзней (кромѣ холеры и гриппа, которыхъ причина явно содержится въ какомъ-то измѣненіи воздуха), да если бы и знали, то не имѣемъ средствъ уничтожить въ немъ сей зародышъ болѣзней, а толь-

ко должны удалиться изъ такого воздуха, если это возможно, или же строго наблюдать предосторожности, изложенныя какъ здѣсь, такъ и въ статьѣ — о Воздухѣ.

Все то, что мы сказали въ другомъ мѣстѣ о содержанiи въ чистотѣ жилищъ, объ одеждѣ и чистоплотности, въ высшей степени должно быть наблюдаемо при свирѣпствованiи повальныхъ болѣзней, во время которыхъ нужно жить въ чистыхъ, свѣтлыхъ, умѣренно-теплыхъ покояхъ, носить умѣренно-теплое платье, слабымъ людямъ—фланелевую рубашку на голомъ тѣлѣ, принимать часто теплую ванну, ежедневно растирать тѣло суконкою. губкою, щеткою, разными спиртами, и вообще поддерживать легкую испарину въ кожѣ, прогуливаться пѣшкомъ въ хорошую погоду по немноголюднымъ улицамъ, въ открытыхъ мѣстахъ, въ полѣ, въ сосновой рощѣ, подалѣе отъ воды и пр.

§ 125. Трезвость, умѣренность и осторожность въ выборѣ пищи и питья во время повальныхъ болѣзней также очень важны. *Нельзя себѣ вообразить, какъ иногда* самое незначительное отступленiе отъ принятаго порядка, теперь для насъ можетъ быть опасно и бываетъ причиною нашего занеможенiя опасною, повальною болѣзнiю. Пища, подобно воздуху, должна поддерживать наше тѣло въ силѣ и крѣпости и дѣлать его, такъ сказать, неподатливымъ, непобѣдимымъ, стойкимъ, противъ эпидемiи. Существенное правило состоитъ въ томъ, чтобы ѣсть только въ то время, когда мы чувствуемъ голодъ, и столько, сколько можетъ желудокъ переварить безъ напряженiя; слѣдственно, для вѣрности, всегда нѣсколько менѣе противъ того, сколько мы ѣдимъ въ другое время и вставать изъ-за стола полуголоднымъ. Излишекъ съѣденной пищи потребуетъ и излишней дѣятельности желудка, который послѣ такого пищеваренiя, непремѣнно долженъ ослабѣть и подвергнуться эпидемiи. Чѣмъ легковаримѣе пища, тѣмъ менѣе она вредна, даже и при невоздержности; за-то вовсе, если можно, не употреблять гороху, бобовъ, чечевицы, капусты, свинины, ветчины, колбасъ, сыра. Вообще дiететическiя правила, изложенныя нами въ другомъ мѣстѣ, *должны* быть наблюдаемы съ большою строгостiю *при* повальной болѣзни. Аппетитъ нужно возбуждать *порядочнымъ*

движеніемъ, ваннами и испариною, умѣренностію въ пищѣ, даже голоданіемъ, но не пряными приправами и не спиртными напитками. Самая пища должна быть простая, свѣжая, и строго приспособленная къ возрасту, полу, тѣлосложенію, темпераменту человѣка, ко времени года и климата; о чемъ также уже говорено въ разныхъ мѣстахъ сей книги (см. статьи о пищѣ, о кормленіи дѣтей, присмотрѣ за женщинами во время мѣсячнаго очищенія, при беременности, о темпераментахъ, расположеніи къ болѣзнямъ, призрѣніи стариковъ и проч). Во время эпидеміи, если мы не имѣемъ по близости врача, который бы намъ посовѣтовалъ, что́ мы можемъ и чего не должны ѣсть, при выборѣ пищи, лучше всего слѣдовать нашему внутреннему желанію или отвращенію, какъ самому вѣрному въ семъ случаѣ указателю количества и качества полезной для насъ пищи; если притомъ мы будемъ употреблять нашу обыкновенную простую пищу, то никогда не погрѣшимъ противъ правилъ воздержности, отъ коей только можно изрѣдка уклоняться, и то послѣ продолжительной діеты, которая своимъ единообразіемъ начинаетъ насъ тяготить и становится противною.

Самое лучшее питье во время повальныхъ болѣзней есть простая, чистая вода, обыкновенной, температуры; къ ней можно прибавить кислый сокъ при чувствѣ внутренняго жара, сильной жаждѣ, въ жаркое время; пить ее съ виномъ, или чистое вино, либо рюмку водки, при замѣтномъ обремененіи желудка пищею, или когда мы уже издавна привыкли къ употребленію сихъ напитковъ. Но возбуждать виномъ или водкою наше тѣло для того, чтобы оно вѣрнѣе противилось дѣйствію эпидеміи — опасно; по прошествіи такого временнаго возбужденія, ослабленное тѣло наше тѣмъ легче подвергается повальной болѣзни, которая паичаще поражаетъ пьяницъ во время похмѣлья. Воду теплую, чай обыкновенный и изъ потогонныхъ растеній — бузинныхъ и липовыхъ цвѣтовъ, сухихъ ягодъ малины и проч., можно употреблять кромѣ привычнаго къ тому времени, только тогда когда, съ вѣроятностію можно полагать, что мы остановили испарину въ кожѣ послѣ пріема ванны, также когда мы промокли на дождѣ, продрогли на вѣтрѣ, озябли на холодѣ, но и то при

эпидеміи холеры, гриппа, кроваваго поноса; напротивъ того, во время повальнаго свирѣпствованія оспы, скарлатины, кори, чумы, теплое питье вредно, потому-что потную, мягкую кожу оно располагаетъ къ удобнѣйшему воспріятію заразы. Очень холодное питье при всякой эпидеміи для здоровья больныхъ рѣшительно вредно: оно иногда возбуждаетъ такъ сильную рвоту, что простой народъ, въ С. Петербургѣ и Парижѣ, во время бывшей холеры, считалъ всякую воду отравленною. Пиво, медъ, сидръ (фруктовый, спиртный квасъ), шипучія воды, квасъ, при эпидемическихъ болѣзняхъ, особенно сопровождающихся поносомъ или рвотою, нужно употреблять съ большою осторожностію, а еще лучше и совсѣмъ отъ нихъ воздержаться.

Посему вода и діета суть надежнѣйшіе предохранители отъ повальныхъ болѣзней, когда мы не можемъ пользоваться другими средствами; если они не избавляютъ насъ отъ смерти, то по крайней мѣрѣ ее и не накликиваютъ и не мѣшаютъ дѣйствовать цѣлительной натурѣ нашего тѣла, нашему могущественнѣйшему и искуснѣйшему врачу. Какъ сильно простая, натуральная пища и чистая вода предохраняютъ отъ эпидемій, это мы видимъ на дикихъ животныхъ, между которыми незамѣтно эпидемическихъ болѣзней, кромѣ тѣхъ, которыя происходятъ отъ недостатка существенныхъ потребностей жизни: отъ голода, холода, безводія, отъ засухъ или большихъ морозовъ. Напротивъ того, наши домашнія животныя, уже чаще подвергаются различнымъ скотскимъ падежамъ, потому-что человѣкъ ихъ принуждаетъ вести образъ жизни не тотъ, который назначила имъ природа. Но эпидемическія болѣзни появляются очень часто и жестоко свирѣпствуютъ между образованными людьми, въ многолюдныхъ городахъ, которыхъ обитатели уклонились отъ натуральнаго образа жизни, выдумали множество для себя мнимо-необходимыхъ потребностей, и съ одной стороны измѣнили сложеніе своего тѣла и расположили его къ болѣзнямъ, а съ другой торговлею, роскошью, разными ремеслами, фабриками и проч., производятъ множество искусственныхъ болѣзнетворныхъ причинъ, которыя разражаются наконецъ повальными болѣзнями.

3. Такъ-какъ сохраненіе тѣла нашего съ силѣ и крѣпости есть вѣрнѣйшее средство избѣгать повальной болѣзни, а ничто такъ не укрѣпляетъ мужчину какъ его дѣтородное сѣмя, когда оно всасывается изъ своихъ пузырковъ и опять возвращается въ кровь: то рѣдкое удовлетвореніе дѣтородной похоти, и даже строгая воздержность, при повальныхъ болѣзняхъ, столько же необходимы и дѣйствительны, какъ и строгая діета въ пищѣ и питьѣ и чистый свѣжій воздухъ. Цѣломудренность въ семъ отношеніи важнѣе для мужчины, чѣмъ для женщины, потому-что удовлетвореніе любовной страсти у перваго соединено съ значительною потерею драгоцѣннѣйшаго сока — дѣтороднаго сѣмени, которое, оставаясь въ тѣлѣ мужчины, сообщаетъ ему силу, крѣпость и бодрость. Есть множество примѣровъ, что сластолюбцы и развратники, во время своихъ жертвоприношеній Венерѣ, занемогали повальными болѣзнями, которыя у нихъ наичаще были смертельны, или оставляли послѣ себя другія неизлечимыя болѣзни. *Природа* строго мститъ за нарушеніе ея священныхъ правъ и злоупотребленіе драгоцѣнныхъ даровъ. Особенно неумѣренная потеря сѣмени дѣйствуетъ вредно на людей, предающихся умственнымъ занятіямъ, или ведущихъ свѣтскую, разсѣянную, безпорядочную жизнь. По этой причинѣ часто повальныя болѣзни свирѣпствуютъ между учеными, придворными, богатыми гражданами, въ распутныхъ домахъ; напротивъ того, въ деревняхъ, въ разныхъ учебныхъ заведеніяхъ, монастыряхъ, онѣ появляются рѣдко, не бываютъ опасны и скоро прекращаются; эту истину подтвердила послѣдняя эпидемія холеры. А посему мы совѣтуемъ каждому нашему читателю, во время повальныхъ болѣзней, сколько можно строже воздерживаться отъ удовлетворенія плотской похоти, и твердо помнить, что въ это время каждый изъ насъ и безъ того болѣе или менѣе расположенъ къ господствующей болѣзни.

4. Во время повальныхъ болѣзней нужно соблюдать возможное равнодушіе на счетъ своего здоровья. Если нашъ образъ жизни и давнія наши привычки теперь могутъ быть вредны, то измѣнять ихъ не вдругъ, но постепенно; быстрый и крутой оборотъ, въ этомъ случаѣ, можетъ быть очень

вреденъ: воду ручья можно отводить въ другое мѣсто, уменьшить, задержать ея напоръ плотиною, но нельзя остановить совершенно, иначе онъ прорветъ плотину. Воздержность наша не должна переходить въ постоянное голоданіе, — движеніе — въ усталость и истомленіе, а дѣятельность въ совершенное бездѣйствіе; во всемъ нужно соблюдать умѣренность — золотую средину. Если нашъ образъ жизни не имѣетъ въ себѣ ничего укоризненнаго, порочнаго, явно вреднаго (пьянство, обжорство, распутство и проч.), то мы не должны его измѣнять и во время эпидеміи, а жить точно такъ, какъ мы жили до появленія эпидеміи, — ѣсть, пить, спать, заниматься своими дѣлами по прежнему; но для сна непремѣнно назначать ночное, а для занятій дневное время.

Хладнокровіе, безстрастіе, готовность жить и умереть, есть вѣрнѣйшая защита отъ эпидеміи, которая легко, поражая робкаго и труса, минуетъ смѣлаго и безстрашнаго. Во время чумной эпидеміи положеніе Турка-фаталиста безопаснѣе и завиднѣе Европейца. Страхъ, приводя въ бездѣйствіе и безсиліе душу и тѣло, лишаетъ ихъ возможности сопротивляться эпидеміи. Множество было и будетъ примѣровъ, что робкіе мужчины, не смотря на всѣ предосторожности, жившіе въ своихъ домахъ, неимѣвшіе никакого сообщенія ни съ кѣмъ, занемогали повальною болѣзнію, которая у нихъ наичаще оканчивалась смертію; напротивъ, великодушныя женщины, ухаживая за больными въ госпиталяхъ, не заражались сами, а если и занемогали, то, одушевляемыя тою же бодростію, самоотверженіемъ, надеждою и вѣрою въ Провидѣніе, чаще выздоравливали. Странно, что при повальныхъ болѣзняхъ, безстрашные мужчины, всегда готовые встрѣтить смерть въ сраженіи, боятся всякаго больнаго, а робкія женщины, падающія въ обморокъ отъ одного холостаго выстрѣла, смѣло обращаются съ зараженными больными, и безвыходно, по доброй волѣ, живутъ въ больницахъ.

Но если страхъ и уныніе, убивая бодрость духа и ослабляя тѣло, накликиваютъ, такъ сказать, на робкаго и печальнаго человѣка повальную болѣзнь, то не избавляютъ отъ нея также и насильственная бодрость и принужденная

веселость. Человѣкъ, отъ эпидеміи ищущій бодрости въ винѣ, старающійся забыться въ обществѣ развратныхъ женщинъ, за роскошнымъ столомъ, за картами, также не спасается отъ повальной болѣзни, которая щадитъ только внутренно спокойныхъ, бодрыхъ и душевно веселыхъ людей.

Гнѣвъ, равно какъ и всѣ угнѣтающія страсти, вредно дѣйствуя на тѣло и душу, также располагаетъ къ повальной болѣзни. Очень часто случается видѣть, что разгнѣванный, испугавшійся или иначе встревоженный человѣкъ, въ слѣдъ за тѣмъ подвергается повальной болѣзни, которая у него обнаруживается со всею жестокостію и нерѣдко бываетъ смертельна. Это происходитъ отъ того, что тѣло встревоженнаго человѣка бываетъ слабѣе, воспріимчивѣе, и потому на него дѣйствуетъ легче и сильнѣе причина повальной болѣзни.

Во время эпидеміи нужно предаваться умѣренно и постоянно привычнымъ умственнымъ и тѣлеснымъ занятіямъ, но не до утомленія, усталости; трудящійся человѣкъ не имѣетъ, такъ сказать, времени обращать вниманія на то, что происходитъ внѣ круга его занятій, на улицѣ, въ другихъ домахъ и въ цѣломъ селѣ или городѣ; нужно, такъ сказать, жить болѣе для себя и своего семейства, не дѣлаясь однако для того безчувственнымъ эгоистомъ. Но занятія наши во время эпидеміи должны быть сопряжены съ движеніемъ, которое превосходно оживляетъ дыханіе, біеніе сердца и артерій, а слѣдственно обращеніе крови и всѣхъ жидкостей; а сіи дѣйствія, въ свою очередь, укрѣпляютъ тѣло, ободряютъ и веселятъ духъ; напротивъ того, работа, требующая сидѣнія, можетъ быть, еще въ согбенномъ положеніи, производитъ накопленіе и застой соковъ въ брюхѣ, груди и головѣ, а эти скопленія ослабляютъ желудокъ, кишки, легкія, сердце, мозгъ и располагаютъ къ свирѣпствующей болѣзни. Бездѣйствіе и лѣность Турокъ, вѣроятно, много способствуетъ частому свирѣпствованію между ними чумы.

Дѣятельнѣйшій образъ жизни имѣетъ важное вліяніе на правильное испареніе въ кожѣ, испражненіе кала и мочи. Во время эпидеміи нужно поставить себѣ правиломъ еже дневно производить легкую испарину, какъ сказано выше имѣть 1 — 2 ис-

праженія низомъ и обращать вниманіе за достаточнымъ испражненіемъ мочи: правильность натуральныхъ испражненій выводитъ изъ тѣла испарившіеся соки, возбуждаетъ аппетитъ и укрѣпляетъ тѣло. Пускать кровь и принимать слабительное при появленіи эпидеміи, въ предохраненіе отъ повальной болѣзни, вредно: тѣло, ослабленное кровопусканіемъ, скорѣе занемогаетъ; а слабительное, особенно сильное и принятое безъ надобности, располагаетъ еще болѣе къ извѣстнымъ повальнымъ болѣзнямъ (холерѣ, кровавому поносу). Для очищенія же кишекъ и уменьшенія полнокровія, умѣренное употребленіе простой, легковаримой пищи, *для питья* — простая вода или съ виномъ, либо квасъ, легкое пиво, бываютъ достаточны.

Источники (фонтанели) на тѣлѣ, искусственно произведенные мушкою, или прижиганіемъ (посредствомъ ѣдкаго поташа, адскаго камня, горячаго желѣза или кипячей воды), раны, *привычныя язвы, прежде почитались также предохранительнымъ средствомъ отъ повальныхъ болѣзней*, особенно отъ чумы,—въ настоящее время это подлежитъ большому сомнѣнію. Напротивъ того, мы знаемъ достовѣрно, что эти предохранительныя средства разслабляютъ тѣло, а все то, что разслабляетъ тѣло наше, располагаетъ его и къ повальной болѣзни; притомъ часть тѣла, обнаженная отъ кожи, легко всасываетъ заразу, и потому въ больницахъ, гдѣ свирѣпствуетъ антоновъ огонь, прежде всего имъ заражаются раненные, также больные, имѣющіе у себя язвы, мокрую чесотку, лишай и проч. Съ другой стороны замѣчено, что фонарщики, маслобои, вообще люди, у которыхъ кожа постоянно бываетъ покрыта жирнымъ масломъ или саломъ, рѣдко страдаютъ заразительными болѣзнями; и потому, *для предохраненія* отъ нихъ, и совѣтуютъ кожу натирать масломъ, носить масляныя рубашки, клеенки, кожаное платье; однако и это средство впослѣдствіи оказалось ненадежнымъ, и потому въ Турціи его теперь никто и не употребляетъ. Притомъ масляныя, жирныя втиранія въ кожу, останавливаютъ въ ней испарину, задерживаютъ потъ и располагаютъ соки къ порчѣ и гнилости. Гораздо вѣрнѣе, вмѣсто всѣхъ этихъ средствъ, содержать тѣло въ чистотѣ посред-

вомъ обмыванія водою съ мыломъ, ваннъ, купанья въ рѣкѣ, растираній суконками съ уксусомъ, водкою, спиртомъ и проч.

Посему вѣрнѣйшее средство, для предохраненія отъ повальныхъ болѣзней, состоитъ въ томъ, чтобы сохранить тѣло наше крѣпкимъ, а духъ бодрымъ, какъ о томъ мы говорили выше. Обжорство, распутство, невоздержность, неопрятность, страхъ, гнѣвъ, лѣность, въ буквальномъ физическомъ смыслѣ, при повальныхъ болѣзняхъ, суть смертельные грѣхи.

§ 126. Все то, что мы сказали здѣсь и въ статьяхъ: о воздухѣ, климатахъ и временахъ года, особенно должно быть соблюдаемо при повальныхъ, временныхъ (лѣтнихъ, осеннихъ и пр.) и мѣстныхъ болѣзняхъ, зависящихъ отъ испареній земныхъ, перемѣны температуры и неизвѣстныхъ намъ воздушныхъ измѣненій. Такія болѣзни, вообще незаразительныя, суть: холера, гриппъ (повальная простуда въ видѣ кашля, колотья, насморка, воспаленія въ горлѣ), простой и кровавый поносъ, перемежающіяся лихорадки, желчныя горячки, воспаленія, ревматизмы и проч. Къ сему же разряду принадлежатъ повальныя болѣзни, какъ спутники неурожая въ хлѣбѣ и голода, засухи и недостатка хорошей воды, опустошительной войны и скопленія во множествѣ больныхъ и раненныхъ въ городахъ, селеніяхъ и проч.

§ 127. Наконецъ, мы скажемъ нѣсколько словъ о предохранительныхъ мѣрахъ при повальныхъ болѣзняхъ, безусловно и условно заразительныхъ. Безусловно, то есть, всегда, вездѣ и для всѣхъ людей заразительныя болѣзни суть: чума, водобоязнь, чесотка и любострастная. Нынѣ лучшее средство для предохраненія отъ сихъ болѣзней состоитъ въ строгомъ отдѣленіи себя отъ всѣхъ постороннихъ людей въ несообщеніи съ сомнительными больными, т. е., такими, коихъ болѣзнь для насъ неизвѣстна, хотя бы они были наши знакомые и даже родственники, въ неприкосновеніи къ чумнымъ, неизвѣстнымъ вещамъ, и въ очищеніи себя и бывшаго на насъ бѣлья и платья всякій разъ, когда мы выходили изъ дому, имѣли дѣло съ посторонними людьми и прикасались къ сомнительнымъ вещамъ, трупамъ, людямъ. Лучшій способъ очищенія людей состоитъ въ омове-

нiи ихъ, особенно тѣхъ частей тѣла, коими они прикасались къ сомнительнымъ вещамъ и людямъ (рукъ, губъ, дѣтородныхъ органовъ) хлориновымъ растворомъ, водою съ мыломъ, уксусомъ, въ прiемѣ ваннъ, купаньи въ проточной или морской водѣ, въ мытьѣ платья и бѣлья въ щелочной, морской, соленой водѣ и въ провѣтриванiи его на чистомъ воздухѣ и открытомъ мѣстѣ, доступномъ вѣтру и солнечному свѣту.

§ 128. Еще у насъ въ Россiи появляется иногда повальная заразительная болѣзнь первоначально между скотомъ, а отъ него сообщается и человѣку, который ходитъ за такимъ больнымъ скотомъ, и потому необходимо къ нему прикасается. Эта болѣзнь есть — сибирская язва; она наичаще появляется у насъ въ Сибири, и зависитъ отъ недостатка корма и хорошаго водопоя. Въ лѣто 1839 года, необыкновенно сухое и жаркое, при всеобщемъ неурожаѣ травъ и засухѣ, сибирская язва появилась во многихъ внутреннихъ и юго-западныхъ губернiяхъ, *на скотѣ*, и отъ него сообщалась *людямъ, у которыхъ она*, оказывалась горячкою и огненными вередами (карбункулъ), которые переходили въ антоновъ огонь и нерѣдко причиняли смерть.

Предохраненiе отъ зараженiя сибирскою язвою состоитъ въ томъ, чтобы не прикасаться голыми руками къ больной скотинѣ и не брать ничего такого, къ чему она прикасалась. Людей, ходящихъ за такимъ скотомъ, нужно совершенно отдѣлить и не позволять имъ сообщаться съ другими людьми до тѣхъ поръ, пока не прекратится язва, приказать скотскимъ стражамъ, чтобы послѣ всякаго обхожденiя съ больнымъ скотомъ, во время дачи ему воды, корма, они обмывали руки въ соляной водѣ, купались въ рѣкѣ, мыли и провѣтривали свое платье; палый скотъ вывозить въ телѣгахъ, а не тащить по землѣ, далеко въ поле, зарывать глубоко въ землю, не сдирая съ него кожи, которую притомъ разрѣзать такъ, что бы она сдѣлалась негодною ни для какого употребленiя: это избавитъ другихъ крестьянъ отъ соблазна съ такого скота сдирать кожу. Кромѣ того, нужно строго смотрѣть за крестьянами, чтобы они не убивали на мясо такой больной скотины, опасаясь, чтобы она не пала. Къ несчастiю, эта предосторожность не всегда со-

блюдается, и бѣдные люди, купившіе дешево говядину отъ больнаго скота, за дешевую свою покупку расплачиваются дорого — гнилою горячкою, а нерѣдко самою жизнію.

§ 129. **Условно заразительныя повальныя болѣзни,** суть такъ называемыя **острыя сыпи: оспа, красуха** (**скарлатина**) и **корь**; сюда же нужно отнести **судорожный кашель** (**коклюшъ**) и воспаленіе дыхательнаго горла и гортани (крупъ, перепончатая жаба). По причинѣ, врачами еще недознанной, эти болѣзни повально появляются только между дѣтьми и несовершенно еще возмужалыми юношами обоего пола, и особенно свирѣпствуютъ жестоко весною и осенью, хотя и въ другія времена года совершенно не прекращаются; но по крайней мѣрѣ лѣтомъ и зимою онѣ оказываются рѣже, на меньшемъ числѣ дѣтей и не въ такой сильной степени.

Предохранительныя мѣры противъ сихъ болѣзней весьма неудовлетворительны. Онѣ состоятъ въ томъ, чтобы здоровыхъ дѣтей не сообщать съ больными, и не подвергать ихъ частой и быстрой перемѣнѣ температуры, при выходѣ изъ теплой комнаты на свѣжій воздухъ, на дворъ, на улицу. Нужно ли для этого содержать здоровыхъ дѣтей безвыходно въ комнатахъ, кутать ихъ на прогулкѣ въ теплое платья, — мы навѣрно не знаемъ, но намъ извѣстно множество примѣровъ, что дѣти, невыходившія никуда изъ своихъ комнатъ, тепло содержимыя, и когда во всемъ домѣ не было ни одного дитяти больнаго, вдругъ занемогали оспою, корью и проч., между-тѣмъ-какъ другія дѣти, жившія въ томъ домѣ, гдѣ, въ другихъ его квартирахъ были больныя дѣти, равно дѣти, часто гулявшія на дворѣ, на улицѣ, и пр., не подвергались свирѣпствующей болѣзни; это зависитъ отъ какой-то готовности, воспріимчивости, такъ сказать, жадности дѣтскаго тѣла къ заразѣ, но въ чемъ она состоитъ, мы не знаемъ.

Предохранительныя мѣры, въ **особенности противъ оспы**, состоятъ въ заблаговременномъ **привитіи** дѣтямъ коровьей оспы. Малюткамъ нужно непремѣнно прививать предохранительную коровью оспу въ первые два года ихъ жизни, располагая однако такъ, чтобы прививаніе не сталкивалось съ прорѣзываніемъ зубовъ; а такъ-какъ послѣднее

рѣдко начинается прежде 6 — 8 мѣсяцевъ по рожденіи, то оспу нужно прививать или по прошествіи первыхъ 3 — 6 мѣсяцевъ, или же чрезъ два три года. Впрочемъ, это правило можно допустить только тогда, когда нѣтъ нигдѣ въ близости натуральной оспы, при появленіи коей коровью оспу нужно прививать какъ можно скорѣе, развѣ дитя будетъ страдать другою какою-либо внутреннею болѣзнію, но наружныя дѣтскія болѣзни, — молочная кора на лицѣ, струпья, парши, золотуха, разныя родимыя пятна и проч., не мѣшаютъ привитію оспы, послѣ котораго сіи болѣзни и сами проходятъ.

Привитіе кори и красухи донынѣ оказывалось безуспѣшнымъ.

Предохранительнымъ средствомъ отъ красухи почитается извѣстное одуряющее растеніе, красавица (белладона), которую, при повальномъ свирѣпствованіи красухи, даютъ дѣтямъ, неимѣвшимъ еще сей болѣзни, въ весьма малыхъ, гомеопатическихъ пріемахъ деціоннаго раствора въ водѣ или смѣшенія съ сахаромъ 2 — 3 раза въ недѣлю; или же, просто, одинъ гранъ вытяжки красавицы растворяютъ въ столовой ложкѣ воды, крѣпко взбалтываютъ жидкость, которую и даютъ дѣтямъ по стольку капель, сколько они имѣютъ отъ-роду лѣтъ, и сіи пріемы повторяютъ также два три раза въ недѣлю. Хотя и нѣтъ достовѣрныхъ примѣровъ, чтобы красавица предохраняла дѣтей отъ скарлатины, потому-что непоявленіе сей болѣзни у дитяти, принимавшаго красавицу, не доказываетъ еще, что это лекарство предохранило его отъ скарлатины; но то достовѣрно, что у дѣтей, принимавшихъ белладону, скарлатина оказывается въ легкой степени, не бываетъ смертельною и не оставляетъ по себѣ другихъ опасныхъ и продолжительныхъ болѣзней; а уже одно это обстоятельство есть большой выигрышъ противъ такого бича, какъ скарлатина. Белладону же похваляютъ, какъ предохранительное средство, и противъ перепончатой жабы или крупа.

§ 130. Итакъ, при появленіи простыхъ и заразительныхъ болѣзней, какъ предохранительныя мѣры, полезны: чистый, свѣжій воздухъ и для того ежедневное провѣтриваніе жи-

лыхъ комнатъ и особенно спальни; строжайшая чистота въ бѣльѣ, платьѣ, жилищѣ, ежедневная прогулка на открытымъ воздухѣ, правильный образъ жизни, умѣренность въ пищѣ и питьѣ, порядокъ во времени сна и бдѣнія; не ослаблять тѣло частымъ плотскимъ совокупленіемъ, пьянствомъ, излишними умственными занятіями, не предаваться страстямъ, особенно страху, избѣгать сообщенія съ зараженными людьми и прикосновенія къ вещамъ и животнымъ, распространяющимъ заразу, каковы: шерсть, шелкъ, хлопчатая бумага, пухъ, перья, бѣлье, кошки, собаки, лошади, подверженныя сапу, лошади и рогатый скотъ, страждущіе сибирскою язвою, свиньи — жабою и проч. (см. мясную пищу въ III Ч. стр. 180 — 182); далѣе, не прикасаться къ трупамъ людей и животныхъ, умершихъ отъ сомнительныхъ болѣзней; не употреблять ослабляющихъ средствъ: кровопусканія, слабительныхъ, селитры, не ѣсть трудноваримой пищи, употреблять пищу чаще животную, чѣмъ растительную, не одѣваться очень тепло и тѣмъ вынуждать испарину, хотя, впрочемъ, теплое одѣяніе, особенно живота, при повальной холерѣ, поносѣ, полезны; кожу укрѣплять — обмывая ее водою съ виномъ, уксусомъ, натирая суконками; при необходимости посѣщать больныхъ, это нужно дѣлать, позавтракавъ и выпивъ стаканъ вина; не оставаться безъ надобности долго у больныхъ и безъ надобности къ нимъ не прикасаться; послѣ всякаго посѣщенія больныхъ перемѣнить все бѣлье и платье, то и другое носить бѣлыхъ цвѣтовъ; не плевать часто и много, ибо потеря слины ослабляетъ пищевареніе; пить хорошее вино, немного болѣе обыкновеннаго, или другое приличное питье, старое пиво, воду съ виномъ, уксусомъ, лимоннымъ сокомъ; не оставаться долго въ теплой комнатѣ больнаго, не приближаться къ печкѣ, камину и вообще избѣгать всего того, что производитъ потъ, развѣ повальная болѣзнь будетъ простуднаго свойства, и предотвращается усиленною испариною, какъ напр. холера, поносъ, гриппъ. Но если, не смотря на всѣ мѣры предосторожности, вы чувствуете въ себѣ разные припадки, то навѣрно полагать можете, что у васъ появится повально свирѣпствующая болѣзнь, и въ такомъ случаѣ нужно немедленно прибѣгнуть

къ совѣту врача, или, при недостаткѣ его, принять мѣры, показанныя въ своемъ мѣстѣ противъ повальныхъ болѣзней (см. Внутреннія болѣзни).

## ПРАВИЛА СОХРАНЕНІЯ ЗДОРОВЬЯ.

§ 131. Все до нынѣ нами сказанное, прямо или косвенно имѣетъ цѣлію сохраненіе здоровья. Говоря о воспитаніи малютокъ, отроковъ, юношей, о бракѣ, физическихъ особенныхъ положеніяхъ женщины, о пищѣ, питьѣ, снѣ, движеніи, чувствахъ, жилищахъ, одеждѣ, воздухѣ, климатахъ, временахъ года, холодѣ и жарѣ, разныхъ состояніяхъ и ремеслахъ людей, темпераментахъ, расположеніи къ разнымъ болѣзнямъ, мы старались обратить вниманіе читателей на все то, что можетъ быть полезно или вредно для ихъ здоровья. Не смотря однако на то, по важности этого предмета для неврачей, мы считаемъ неизлишнимъ здѣсь еще изложить нѣкоторыя правила сохраненія здоровья и тѣмъ облегчить примѣненіе вышесказанныхъ вліяній на самомъ дѣлѣ.

Правила сохраненія здоровья такъ важны, что многіе врачи и педагоги, по справедливости считаютъ необходимымъ, включить ихъ въ число предметовъ, преподаваемыхъ дѣтямъ и юношамъ въ воспитательныхъ классахъ. Въ дѣтскомъ и юношескомъ возрастахъ мы или полагаемъ прочное основаніе нашему здоровью, или же разстроиваемъ его на всю жизнь. Дитя и юноша, вмѣстѣ съ понятіемъ о религіи, усвоившій и правила сохраненія своего здоровья, въ продолженіе жизни избѣгаетъ многаго вреднаго для его здоровья, и чему бы онъ безъ того непремѣнно подвергся. При изложеніи сихъ правилъ мы по возможности будемъ избѣгать повторенія того, что уже ясно и точно было сказано прежде. Такъ, мы ничего здѣсь не скажемъ о воспитаніи дѣтей въ первые пять лѣтъ ихъ, какъ о предметѣ, обстоятельно изложенномъ въ началѣ нашей Медицины.

1. Здоровое и крѣпкое шестилѣтнее дитя можно начать учить первоначальнымъ наукамъ; но хилое и слабое дитя,

не прежде 8—9-ти лѣтъ должно начать учиться. Дѣтскій учитель и дитя должны наблюдать слѣдующее: при чтеніи никогда не должно излишне напрягать дитяти, не заставлять его долго сидѣть за книгою и не занимать его продолжительно-трудными для дѣтей предметами; между часами обученія, позволять дѣтямъ гулять на свободномъ воздухѣ, играть и бѣгать. 2. Скамейки и столы, за которыми сидятъ дѣти, должны соотвѣтствовать росту послѣднихъ и расположены не тѣсно. Съ своей стороны, дитя должно быть внимательно къ словамъ учителя, прилично сидѣть на своемъ мѣстѣ, и во время письма, рисованья, держать тѣло свое прямо, не наклоняясь на бокъ, иначе оно можетъ сдѣлаться кривобокимъ, горбатымъ и на всю жизнь несчастнымъ. 3. Учитель и воспитатель не должны употреблять такого наказанія, которое можетъ быть вредно прямо или впослѣдствіи: не бить дѣтей кулакомъ, палкою, не толкать ихъ въ голову, спину, грудь или животъ, ибо отъ этого дитя можетъ сдѣлаться слѣпымъ, глухимъ, безпамятнымъ, параличнымъ, получить отвердѣніе желудка, печени, грыжу, выпаденіе прямой кишки, вывихъ, переломъ, даже умереть на мѣстѣ. Даже грубое наказаніе розгами можетъ быть вредно, а тѣмъ болѣе пощечина или оплеуха, причиняющія потрясеніе мозга; вредно также дергать дѣтей за уши, носъ, бить по ладонямъ линѣйкою, палкою. Долгое и частое стояніе на колѣняхъ на жесткомъ полу, грѣчѣ, мѣшкѣ съ горохомъ, можетъ имѣть слѣдствіемъ опухоль, неподвижность въ колѣняхъ. 4. Дѣти, одержимыя острыми сыпями: оспою, корью, скарлатиною, также крупомъ, коклюшемъ, требуютъ особеннаго вниманія и присмотра; особенно убійственна для дѣтей оспа, противъ которой однако мы имѣемъ вѣрное предохранительное средство—прививаніе; поэтому родители и воспитатели должны стараться, чтобы ихъ дѣтямъ была привита предохранительная оспа. При повальномъ появленіи оспы, дѣтямъ, особенно десятилѣтнимъ, у которыхъ прежде привитая оспа недостаточно принялась, вновь нужно ее привить; вторичное прививаніе совершенно безопасно. 5. Надобно пріучить дѣтей къ чистоплотности и опрятности. Неопрятное дитя подвергается разнымъ болѣзнямъ и его видъ непріятенъ для дру-

гихъ, и для этого надобно ежедневно мыть холодною водою лице, шею, руки и даже ноги, когда дитя ходитъ босикомъ и обмытыя части обтирать полотенцемъ, суконкою. Все тѣло обмывать разъ въ недѣлю (по субботамъ) въ ваннѣ или въ банѣ, либо купаясь въ рѣчкѣ, прудѣ, озерѣ. Омовеніе тѣла и холодное купанье, поддерживая испарину въ кожѣ и укрѣпляя нервы, предохраняютъ отъ простуды, ломоты, сыпей, судорогъ. Въ особенности нужно смотрѣть за чистотою головы, глазъ, ушей, носа, рта, рукъ и ногъ. Волосы на головѣ нужно ежедневно расчесывать гребнемъ, очищать голову отъ накопляющейся на ней, у иныхъ дѣтей плоти или шелухи; волосы почаще стричь (чрезъ 2—3 мѣсяца), по временамъ мыть ихъ холодною водою и содержать въ порядкѣ; волосы жесткіе, сухіе, намазывать свѣжимъ миндальнымъ, льнянымъ масломъ, или смѣсью изъ сего масла и костнаго воловьяго мозга, не втирая однако этой смѣси или масла въ самую голову, дабы не запрудить потныхъ отверстій на ней и тѣмъ не остановить испарины, и не употребляя для того какихъ-либо острыхъ помадъ.

Складки и впадины снаружи на ушахъ, гдѣ скопляется пыль и грязь, обмывать ежедневно; слуховой каналъ слегка вытирать ушною ложечкою, или шпилькою, обмотавъ ихъ для того тряпкою, но при этомъ поступкѣ нужно быть осторожнымъ, дабы не повредить кожи въ ушахъ и чрезъ то не причинить воспаленія въ нихъ и не разстроить слуха. Притомъ ненадобно совсѣмъ оголять ушей и отъ ушной сѣры, которая назначена природою для защищенія ихъ отъ воздуха, пыли, насѣкомыхъ. Подобно ушамъ, нужно обмывать холодною водою и глаза ежедневно, а лѣтомъ и нѣсколько разъ въ день, когда они запылены; особенно нужно обмывать внутренніе углы глазъ (около носа), гдѣ наичаще скопляется слизь и грязь.

Нужно сморкаться всякій разъ, когда въ носу накопится слизь, иначе легко можно получить непріятный запахъ изъ носа и невнятную рѣчь; для сморканья употреблять не рукава рубашки, платья или передникъ, а льняные носовые платки. Отвратительно и вредно втягивать слизь изъ носа въ ротъ, и потомъ ее выплевывать или глотать. Ежеднев-

но, вставъ поутру, нужно выполоскать ротъ и вытирать зубы пальцами, или, лучше, нежесткою зубною щеткою, ибо на зубахъ накопляется слизь и твердѣетъ на нихъ въ видѣ зубнаго камня, бываетъ причиною непріятнаго запаха изо рта, боли и костоѣды зубовъ. Лучше всего ротъ полоскать лѣтнею водою, къ которой по временамъ можно прибавлять немного водки, рому или уксусу, а зубы натирать порошкомъ изъ березоваго, липоваго угля, жженаго хлѣба и очищать ихъ отъ пищи зубочисткою изъ дерева или соломы; ѣдкіе, жесткіе, песчаные порошки и металлическія зубочистки вредны: они стираютъ зубную глазурь и тѣмъ подаютъ поводъ къ зубнымъ болѣзнямъ. Ногти на рукахъ и ногахъ нужно стричь почаще, дабы подъ ними не накоплялось грязи: грязные ногти на рукахъ показываютъ неопрятнаго человѣка, а длинные ногти на ногахъ препятствуютъ ходьбѣ, вростаютъ въ пальцы. Неопрятно содержимыя ноги издаютъ вонючій потъ и прѣютъ. Люди, имѣющіе сильный потъ на ногахъ, должны беречься простуды ногъ и ничего не употреблять, что́ бы могло вдругъ прекратить этотъ потъ, иначе они рискуютъ получить ломоту, язвы, чахотку, слѣпоту.

Слѣдующія правила сохраненія здоровья въ равной мѣрѣ, относятся до людей всякаго пола и возраста. 1. Напряженіе умственныхъ способностей вредно и причиняетъ множество болѣзней; оно бываетъ: а. когда мы долго и съ усиліемъ думаемъ и воображаемъ и такъ погружаемся въ наши умственныя занятія, что ничего не видимъ и не слышимъ; б. когда долго и часто размышляемъ объ одномъ и томъ же предметѣ: разнообразіе умственныхъ занятій служитъ для насъ отдохновеніемъ, но постоянное напряженіе ума однимъ отвлеченнымъ предметомъ разстроиваетъ разсудокъ: знаменитый философъ Кантъ, написавшій критику чистаго ума, подъ старость самъ сошелъ съ ума; в. когда мы не имѣемъ ни охоты, ни склонности, ни способности къ умственнымъ занятіямъ; г. когда люди, давно или и вовсе незанимавшіеся умственными работами, вдругъ предаются имъ съ напряженіемъ; такъ молодые люди, поздно начавшіе учиться наукамъ, легко разстроиваютъ свое здоровье; д. ко-

гда дѣтей рано начинаютъ изучать отвлеченныя науки; прежде семи лѣтъ дѣти не должны заниматься умственными работами, иначе ихъ умъ и тѣло много пострадаютъ; къ несчастію, однако, это правило рѣдко соблюдаются, и слабость, хилость городскихъ дѣтей часто зависитъ отъ сей причины; е. когда человѣкъ, слабый или даже больной, либо выздоравливающій, но неукрѣпившійся достаточно въ силахъ, занимается дѣлами, требующими напряженія ума; ж. когда прежде окончанія пищеваренія въ желудкѣ, т. е. прежде 2 — 3 часовъ, занимаются умственными дѣлами, или проводятъ ночи въ умственныхъ занятіяхъ и, з. наконецъ, когда занимаются умственною работою, для которой душевныя способности еще не созрѣли, напр. 14—17 лѣтніе юноши высшею математикою, отвлеченными предметами философіи и пр.; въ этомъ послѣднемъ случаѣ часто бываютъ виновны учители и родители, желающіе, чтобъ ихъ дѣти скорѣе кончили воспитаніе и поступили на службу.

Всѣ эти причины тѣмъ скорѣе разстроиваютъ умъ, чѣмъ болѣе притомъ человѣкъ много сидитъ въ согнутомъ положеніи тѣла, въ запертой комнатѣ, менѣе ходитъ и, для возбужденія умственныхъ способностей почаще употребляетъ вино, кофе, табакъ, крѣпкій чай.

Отъ неумѣреннаго напряженія умственныхъ способностей происходятъ слѣдующія болѣзни: у молодыхъ, полнокровныхъ людей — воспалительныя, а отъ спертаго комнатнаго воздуха, отъ недостатка движенія и происходящей отъ того порчи соковъ, — гнилыя горячки; отъ ослабленія нервовъ и пищеваренія — нервныя и желчныя горячки; отъ употребленія спиртныхъ напитковъ, при умственныхъ занятіяхъ, отъ ночнаго бдѣнія и неумѣренности въ плотскомъ наслажденіи— воспаленіе мозга; отъ частаго и продолжительнаго чтенія при огнѣ и зимою — воспаленія глазъ; истощеніе тѣла, сухотка, золотуха (у дѣтей), кровотеченіе изъ носа, почечуй, похотливость, подагра, мочевые и желчные камни, желтуха, упорная боль всей головы или половины, слабость зрѣнія, темная вода, слѣпота, преждевременное выпаденіе волосъ на головѣ, ранняя старость, меланхолія, тупость ума, глупость,

бѣшенство, ипохондрія, жестокая боль желудка, головокруженіе, обмороки, спячка, падучая болѣзнь, пострѣлъ.

Объ употребленіи пищи и напитковъ для здоровыхъ людей говорено въ своемъ мѣстѣ (стр. 138, 249 III, Ч. Н. М.); о діетѣ для больныхъ и выздоравливающихъ сказано въ отдѣлахъ о Призр, больн. и леченіи болѣзни. Здѣсь мы считаемъ только нужнымъ замѣтить въ семъ отношеніи слѣдующее: ѣсть, когда чувствуемъ голодъ, а не для обжорства и лакомства, и притомъ чаще простыя, а не сложныя кушанья; не ѣсть ничего ни слишкомъ горячаго, ни очень холоднаго; во время ѣды не пей вовсе воды и очень мало вина, которое лучше всего пить послѣ жаркаго; хорошо пережевывай твердую пищу, которая чрезъ то тѣснѣе смѣшивается со слиною и легче переваривается въ желудкѣ; ѣшь медленно, а не торопливо, если можно, въ обществѣ; во время ѣды, не сердись и не печалься; ѣшь столько, сколько нужно для умѣреннаго утоленія голода, но не до пресыщенія, не до обремененія желудка и не до того, чтобы ты принужденъ былъ разстегнуть платье, распустить повязку, шнуровку; за обѣдомъ не будь поклонникомъ роскоши, лакомства и обжорства; не ѣшь часто пироговъ, блиновъ, слоенаго тѣста, клецекъ, каштановъ, сдобнаго тѣста, поджареннаго въ маслѣ, мягкаго, теплаго хлѣба; если твой желудокъ слабъ, то ѣшь сначала твердую пищу—мясо, овощи, а потомъ супъ, щи; не кури табаку незадолго предъ обѣдомъ, ни скоро послѣ обѣда. Дитя 3–12 лѣтъ должно имѣть ежедневно три, юноша два, мужчина — одно испражненіе низомъ, а старикъ можетъ ходить на стулъ разъ въ два дня; это должно служить указаніемъ здоровымъ при опредѣленіи умѣренности въ пищѣ; частѣйшія испражненія низомъ означаютъ невоздержность въ пищѣ или питьѣ. Сейчасъ послѣ обѣда пей горячій кофе или чай, а чрезъ 2–3 часа холодную воду. Вода съ сахаромъ почитается во Франціи напиткомъ, ускоряющимъ пищевареніе въ желудкѣ. Соленая селедка, съѣденная съ костьми, также облегчаетъ пищевареніе, а еще болѣе вареный въ сахарѣ инбирь, обсахаренный корень аира, нѣсколько зеренъ горчицы, перца.

Питье нужно для утоленія жажды, растворенія пищи и

разведенія соковъ. Лучшее и здоровѣйшее питье есть вода чистая, лѣтомъ съ растительными кислыми соками, малостію уксуса, вода, въ которой были мочены ягоды (морошка, красная смородина, рябина), простой, яблочный квасъ, сыровецъ, кислыя щи; зимою можно пить воду съ виномъ. При разгоряченіи тѣла тяжелою работою, движеніемъ, танцами, бѣгомъ, не должно вдругъ пить холодной воды, но прежде дать немного простынуть тѣлу, и потомъ пить воду небольшими пріемами; при неосторожномъ выпитіи холодной воды, можно эту погрѣшность исправить, выпивъ стаканъ вина, рюмку водки, или извергнувъ выпитую воду рвотою, которую произвести щекотаніемъ пальцами или перомъ глотки. Послѣ воды, квасу и кислыхъ щей лучшее питье есть пиво: оно особенно прилично для худыхъ, тощихъ, неполнокровныхъ людей, много работающихъ на открытомъ воздухѣ, но вредно для дѣтей, которыхъ лучше поить водою, молокомъ. Для ежедневнаго питья нужно употреблять пиво слабое, простое, свѣтлое, неспиртное, не молодое и не старое, пиво, сваренное изъ хорошаго (не сухаго) солоду и на чистой, проточной водѣ. Крѣпкое англійское (Ale), нѣмецкое пиво, портеръ, не годятся для ежедневнаго употребленія здоровыми людьми, но умѣренно испитые, эти сорты пива полезны для слабыхъ людей, для выздоравливающихъ послѣ трудныхъ болѣзней. Крѣпкое пиво, въ излишествѣ испитое, опьяняетъ и производимое имъ похмѣлье пьянственнѣе и продолжительнѣе виннаго похмѣлья; послѣ пивнаго опьяненія, хмѣльной человѣкъ бываетъ еще цѣлый день глупымъ и безпамятнымъ; кромѣ того, ежедневное питье крѣпкаго пива слишкомъ питаетъ, утучняетъ тѣло. Горькое, черное пиво у полнокровныхъ людей легко причиняетъ головокруженіе и располагаетъ къ пострѣлу; притомъ оно и не утоляетъ такъ жажды, какъ пиво бѣлое, а напротивъ того, своимъ горячительнымъ, оглушающимъ качествомъ еще болѣе ее усиливаетъ; это особенно надобно разумѣть о портерѣ, часто подмѣшиваемомъ одуряющими растеніями.

Вина и водки никогда не пить по утрамъ на тощій желудокъ, да и въ другое время не надобно пить ежедневно, чтобы не привыкнуть къ ихъ употребленію. Водка,

спиртъ, ромъ, коньякъ, вообще вредны для средняго и высшаго класса людей. Въ умѣренномъ количествѣ испитая водка полезна для чернорабочихъ людей, занимающихся своимъ дѣломъ на открытомъ воздухѣ и, слѣдственно, подвергающихся всѣмъ атмосфернымъ перемѣнамъ, какъ то: для лѣсничихъ, охотниковъ, землепашцевъ, рыболововъ, кузнецовъ, столяровъ, каменщиковъ, и пр. Водка рѣшительно вредна маленькимъ дѣтямъ, юношамъ, беременнымъ, родильницамъ, раздражительнымъ, полнокровнымъ людямъ, ведущимъ сидячую жизнь и занимающимся умственною работою. Не такъ вредно вино, но и его не должно пить ежедневно, а только послѣ тяжелой работы, и тогда оно очень укрѣпляетъ усталаго. Весьма вредно маленькимъ дѣтямъ, для укрѣпленія, давать понемногу вина ежедневно; слабость, раздражительность, худое пищевареніе, насильственно ускоренное развитіе тѣла, лѣнивый, вялый разсудокъ, тупая память, глупость, золотуха, англійская болѣзнь, сухотка — обыкновенныя того слѣдствія.

Чай и кофе, не крѣпко приготовленные и умѣренно употребляемые, не вредны; но дѣтямъ прежде 14-16 лѣтъ не должно давать кофе; для нихъ приличнѣе одно молоко, или съ жидкимъ чаемъ. Крѣпкій горячій чай разслабляетъ желудокъ, причиняетъ запоръ, у женщинъ слабость и бѣли; кофе дѣйствуетъ противно вину; первый дѣлаетъ бодрымъ, спокойнымъ, разсудительнымъ, воздержнымъ, умѣреннымъ, а послѣднее раздражительнымъ, буйнымъ, вспыльчивымъ, ни въ чемъ неумѣреннымъ и сонливымъ. Кофе любятъ пить люди, занимающіеся положительными и точными науками: астрономы, математики, философы, историки, купцы; а вино — поэты, музыканты, живописцы, актеры, воины.

Крѣпкій шеколадъ съ ванилью вредно пить ежедневно; онъ полезенъ для малочувствительныхъ людей, со слабымъ пищевареніемъ, выздоравливающихъ послѣ тяжкихъ болѣзней, для стариковъ; но онъ весьма вреденъ дѣтямъ, раздражительнымъ, полнокровнымъ особамъ. Самое мягкое и нѣжное питье есть молоко: оно питаетъ, не горячитъ, успокоиваетъ желудокъ, притупляетъ остроту соковъ, освѣжаетъ кровь, легко слабитъ низомъ, но причиняетъ вѣтры;

какъ лекарство, оно есть драгоцѣннѣйшее пособіе при отравленіяхъ.

Объ одеждѣ подробно сказано выше (ч. III. стр. 321). Здѣсь надобно замѣтить слѣдующее: тѣсная одежда и узкіе корсеты очень вредны. Дѣти и юноши не имѣютъ надобности въ такой теплой одеждѣ, какъ старики, которыхъ тѣло мало развиваетъ собственной теплоты; но и дѣтей зимою, въ началѣ весны и осени нужно одѣвать теплѣе; также нѣжныя женщины, худощавые, слабые люди должны одѣваться теплѣе, чѣмъ крѣпкіе, здоровые, тучные мужчины. Строго нужно соблюдать старое правило: **держать ноги въ теплѣ, голову въ холодѣ, а желудокъ въ голодѣ**. Теплые покровы головы годны только для пожилыхъ людей, но у дѣтей они причиняютъ сыпь на головѣ, а у взрослыхъ головную боль, воспаленіе глазъ; головные волосы не должно стричь очень низко, или въ ненастное холодное время, иначе можно получить боль зубовъ, ушей, глазъ, насморкъ, головокруженіе, опухоль железъ. Лысые люди или съ рѣдкими волосами могутъ носить парики. Шляпы и шапки должны быть широки, легки, бѣлы лѣтомъ: бѣлый цвѣтъ отражаетъ солнечный свѣтъ, который лѣтомъ можетъ причинить воспаленіе мозга. Толстые шейные платки съ тугою повязкою очень вредны. Промокшую рубашку нужно скидывать, а не высушивать ее на тѣлѣ, и бѣлье перемѣнять ежедневно: это полезно не только для дѣтей, но и для взрослыхъ; безъ совѣта врача не носить шерстяной рубашки. Рукава въ сюртукахъ, фракахъ, кафтанахъ, должны быть просторны, иначе они затруднятъ кровообращеніе въ рукахъ и могутъ причинить судороги пальцовъ — у писарей; сверхъ того верхнее платье должно быть достаточно длинно для защищенія живота отъ простуды. Узкіе жилеты, тѣсные штаны, достающіе до груди и крѣпко связываемые сзади — вредны: они прижимаютъ желудокъ, печень, селезенку, кишки, стѣсняютъ дыханіе, причиняютъ грыжи, затрудняютъ испражненіе мочи, и тѣмъ подаютъ поводъ къ простудѣ живота, рѣзи, поносу. Подтяжки должны быть упруги и не туго натянуты, иначе они сжимаютъ грудь. Вмѣсто брюкъ съ подкладкою, лучше носить

подштанники, перемѣняя ихъ еженедѣльно. Сапоги и башмаки должны быть сшиты по формѣ ноги, не узки и не широки; сапоги съ высокими каблуками могутъ быть причиною частаго паденія, вывиховъ, а сапоги съ узкими голенищами могутъ произвести расширеніе венъ подъ колѣномъ, болѣзни бедреннаго сустава; для дѣтей до 8-10 лѣтъ полезнѣе башмаки.

Дамское одѣяніе, зависящее отъ прихоти и кокетства, во многомъ отношеніи заслуживаетъ порицанія со стороны здраваго разсудка. Бѣлое покрывало лица (вуаль) вредно для глазъ, а черное портитъ хорошій цвѣтъ лица Неосновательная прихоть, то ходить съ открытою головою, даже зимою, то носить и въ комнатѣ чепчики и шапочки, содержать шею и груди то тепло, то прохладно, то носить воротнички, пелеринки, платки на шеѣ, то ходить съ открытыми плечами, до половины лопатокъ и грудей,—эта прихоть въ непостоянномъ климатѣ, особенно приморскихъ городовъ, не можетъ не быть вредною; мѣховые палатины тѣмъ вреднѣе, что они рѣзко противорѣчатъ прочему дамскому одѣянію, тонкому и легкому. Шнуровки, бывшія прежде въ употребленіи, причиняютъ кровохарканіе, чахотку, трудные роды и проч. Короткое женское платье причиняетъ простуду ногъ, остановленіе мѣсячныхъ кровей, оскорбляетъ стыдливость, а слишкомъ длинное — мѣшаетъ на походкѣ и пачкается; платья съ короткою таліею вредятъ грудямъ, которыя оттого бываютъ малы и отвердѣваютъ; притомъ эти платья подаютъ поводъ къ простудѣ живота, судорогамъ въ желудкѣ, коликѣ, поносу. У насъ полезно дамамъ носить исподнее платье (подштанники); фланелевыя юбки зимою полезнѣе шерстяныхъ вязаныхъ, а лѣтомъ канифасныя или изъ пике. Весьма вредно для дамъ крѣпкое шнурованье всего тѣла. Грустно видѣть, какъ часто перемѣняются формы женскихъ нарядовъ, и какъ мало при этихъ перемѣнахъ обращаютъ вниманіе на здоровье дамъ, отчего истинная красота, какъ отпечатокъ здоровья, пропадаетъ невозвратно.

Жилые покои въ теплыхъ климатахъ могутъ быть обращены на востокъ или даже сѣверо-востокъ, а въ холодныхъ

на югъ или юго-западъ (см. стр. 315 Ч. III); такіе покои умѣренно освѣщаются, нагрѣваются солнцемъ и содержатъ чистый воздухъ, — три существенныя условія для здоровья. Низкіе, душные, сырые покои, лежащіе на сѣверъ, или въ тѣни деревъ, и потому неосвѣщаемые солнцемъ, также выстроенные осенью, зимою, изъ невывѣтрившагося кирпича, подвалы и погреба съ сырыми и холодными стѣнами и поломъ, въ которыхъ вещи плѣснѣютъ, а металлы ржавѣютъ,—такія жилища убійственны для людей: здѣсь-то замѣчается у дѣтей золотуха, англійская болѣзнь, тупость въ разсудкѣ, уродливость въ тѣлѣ, а у взрослыхъ ревматизмъ, катарръ, водянка. Жилыя комнаты должны быть высоки, просторны, содержимы въ порядкѣ и чистотѣ, зимою не жарко нагрѣваемы и притомъ не жаровнею, но печью; въ нихъ не должно сушить мокрыхъ вещей, которыхъ сырые пары портятъ комнатный воздухъ; истопленныхъ печекъ не должно закрывать съ чадомъ, отъ котораго въ зимнее время люди часто совсѣмъ задыхаются. Въ комнатахъ освѣжать воздухъ раствореніемъ форточекъ въ окнахъ, даже зимою.—О комнатахъ для больныхъ сказано выше (см. Призр. Ч. IV, стр. 8—16, 31—35).— Приличное положеніе для больнаго бываетъ различно по роду болѣзни: больные, одержимые жабою, сухоткою, водянкою въ груди и брюхѣ, кровохарканіемъ, рвотою, горячкою, воспаленіемъ мозга, глазъ, ушей поврежденіями головы, подверженные припадкамъ пострѣла, падучей болѣзни, перемежной лихорадкѣ, расположенные къ давленію ночью (кошемаръ), сильно ушибенные — должны лежать въ постели съ возвышенною головою; напротивъ того, больные, неимѣющіе никакого мѣстнаго страданія, но только слабые, или потерявшіе много крови, блѣдные, истомленные, съ тихимъ, покойнымъ дыханіемъ, слабымъ пульсомъ, одержимые худосочіями, могутъ лежать въ постели съ едва возвышенною головою, или даже и совсѣмъ горизонтально. Впрочемъ, то или другое положеніе больнаго много зависитъ отъ его привычки. Дѣти, горбатыя, кривобокія, должны постоянно лежать на спинѣ, кривомъ боку; боковое же положеніе на больномъ мѣстѣ, полезно при ранахъ, язвахъ на бокахъ для свободнѣйшаго

истеченія гноя; при боли на одномъ боку больной по инстинкту ложится на бокъ здоровый, при боли въ печени, при поносѣ простомъ и кровавомъ лучше лежать на правомъ, а при вѣтрахъ, коликѣ, рѣзи, запорѣ, почечуѣ, біеніи сердца—на лѣвомъ боку. Отекшія руки и ноги не должно свѣшивать съ постели, а держать выше прочаго тѣла.

(Правила предохраненія здоровыхъ людей отъ повальныхъ и заразительныхъ болѣзней изложены выше во 2 части Сохран. здоровья.)

Наконецъ скажемъ нѣсколько словъ о предразсудкахъ, имѣющихъ важное вліяніе на сохраненіе здоровья. Эти предразсудки суть: страсть пускать кровь при всякомъ нездоровьи: головной боли, тягости въ тѣлѣ, жарѣ, ломотѣ въ членахъ. Кровопусканіе сильнѣе всѣхъ лекарствъ ослабляетъ крѣпость тѣла даже и тогда, когда оно, по роду болѣзни, необходимо для ея излеченія; тѣмъ вреднѣе пускать кровь въ тѣхъ случаяхъ, гдѣ эта мѣра совсѣмъ не нужна и гдѣ она въ корнѣ подрываетъ здоровье и крѣпость; особенно опасно пускать кровь при свирѣпствованіи повальныхъ болѣзней, для предохраненія себя отъ нихъ. Вообще желательно, чтобы кровь была пускаема только по назначенію врача. Предубѣжденіе, что будто бы больной, чувствующій себя слабымъ, не можетъ перенести употребленія ни рвотнаго, ни слабительнаго, ни кровопусканія, гдѣ оно нужно, — это предубѣжденіе ложно: эта слабость есть мнимая и зависитъ не отъ дѣйствительнаго недостатка силъ, а отъ подавленія ихъ скопившимися въ желудкѣ нечистотами, особенно желчью, прилившеюся къ какому-либо органу въ большомъ количествѣ крови. Съ удаленіемъ этихъ причинъ рвотнымъ, слабительнымъ, кровопусканіемъ, подавленныя силы больнаго освобождаются отъ подавлявшей ихъ тягости, и потому больные послѣ этихъ средствъ, умѣстно употребленныхъ, чувствуютъ себя крѣпче. Притомъ рвотное, данное при началѣ повальной болѣзни — оспѣ, кори, скарлатинѣ, поносѣ, измѣняетъ ходъ самой болѣзни и дѣлаетъ ее неопасною. Еще болѣе вреденъ предразсудокъ: слабаго больнаго, для укрѣпленія его, заставлять ѣсть супъ, жаркое, пироги: пища, съѣденная больнымъ противъ его жела-

нія и даже съ отвращеніемъ, крѣпитъ болѣзнь, а не больнаго, у котораго позывъ на ѣду появляется не прежде, какъ когда его желудокъ придетъ въ состояніе надлежаще переваривать пищу. Равно вредно отказывать больнымъ въ питьѣ, изъ опасенія, чтобы они не простудились, и изъ ложнаго страха, что чувствуемая больнымъ жажда, какъ требованіе болѣзни, усилитъ болѣзнь. Далѣе, вредно и даже опасно: больнаго потѣющаго или страдающаго лихорадочною сыпью: оспою, корью, скарлатиною, красухою и пр. плотно укутывать одѣялами, перинами, жарко нагрѣвать его комнату, не открывать окошка, изъ опасенія, чтобъ онъ не простудился; здѣсь нужно замѣтить, что если вредно остановленіе испарины, то не менѣе вреденъ и насильственно вынужденный потъ. Также вредны частыя посѣщенія труднаго больнаго его родными и знакомыми: излишніе посѣтители наводятъ страхъ на больнаго, невольно обращая его вниманіе на опасность его болѣзни, своимъ дыханіемъ портятъ воздухъ въ его комнатѣ о чемъ подробнѣе сказано въ «Призрѣніи больнаго.»

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ МОЛОДОСТЬ И ДОЛГОЛѢТНЯЯ ЖИЗНЬ.

Надлежащее и точное, неупустительное исполненіе правилъ, изложенныхъ нами донынѣ въ разныхъ статьяхъ «Сохраненія здоровья», будутъ имѣть результатомъ продолжительную молодость и долговременную жизнь. Утверждая это, мы отнюдь не обѣщаемъ слишкомъ много и смѣемъ надѣяться, что читатели, знакомые съ нашимъ образомъ мыслей, чуждымъ и даже враждебнымъ всякимъ преувеличеннымъ возгласамъ, намъ повѣрятъ въ этомъ на-слово. Это увѣреніе основано на внутреннемъ нашемъ убѣжденіи, какъ результатъ свѣдѣній, почерпнутыхъ изъ состава и отправленія нашего тѣла и дѣйствія на него внѣшнихъ, міровыхъ и его собственныхъ вліяній; но какъ отдѣлъ «Народной Медицины», заключающій въ себѣ физическое само-

познаніе человѣка, еще пока неизвѣстенъ нашимъ читателямъ, то, для яснѣйшаго изложенія сей статьи, мы представимъ здѣсь нѣкоторыя свѣдѣнія изъ Анатоміи и Физіологіи, необходимыя для яснаго понятія настоящаго предмета.

Но обѣщая нашимъ читателямъ продолжительную молодость, мы предупреждаемъ ихъ, что мы не имѣемъ въ виду сообщить имъ разныя секретныя средства въ родѣ сиропа долговременной жизни, жизненнаго бальзама молодости, красоты и пр. — средства, выдуманныя корыстолюбцами и шарлатанами; нѣтъ! мы предложимъ имъ средства продолжительной молодости, почерпнутыя изъ законовъ нашего тѣла и существенныхъ условій жизни и здоровья.

Образованные, добросовѣстные врачи продолжительную молодость признаютъ возможною; это подтверждается и опытомъ: мы встрѣчаемъ и теперь очень часто людей, которымъ, по ихъ наружному и цвѣтущему виду, нельзя дать и 25 — 30 лѣтъ, между-тѣмъ-какъ они давно прожили 40 и даже пятьдесятъ лѣтъ. Продолжительная молодость есть вывѣска здоровья, силы и крѣпости, которыя въ свою очередь показываютъ цѣлость и крѣпость состава и правильность, полноту и силу дѣйствій нашего тѣла. Помолодѣніе есть результатъ внутреннихъ перемѣнъ, происходящихъ въ нашемъ тѣлѣ, перемѣнъ, при которыхъ извергаются острые, негодные къ употребленію, и вмѣсто ихъ поступаютъ въ тѣло новые, свѣжіе матеріялы. Организмъ нашъ разрушаетъ и возстановляетъ самъ себя. Въ актѣ помолодѣнія тѣло наше ежедневно возраждается, такъ-что, по прошествіи нѣсколькихъ лѣтъ, въ немъ не остается ничего изъ того, что было въ немъ напр. назадъ тому 7-10 лѣтъ. Это возрожденіе, помолодѣніе тѣла совершается разными его процессами: отдѣленіями, испражненіями, всасываніями, дыханіемъ, кровообращеніемъ, произвольнымъ движеніемъ, и во всѣхъ этихъ процессахъ самую важную роль играетъ кровь, какъ главный матеріялъ для производства работъ, совершающихся въ нашемъ тѣлѣ,—живой, одушевленной, фабричной машинѣ. Кровь есть органическая жидкость, жидкое тѣло. Но вырабатываніе самой крови изъ питательнаго сока, изъ влагъ,

высосанныхъ изъ самаго тѣла и поглощенныхъ кожею изъ воздуха, начинается въ венахъ, въ которыя изливается сказанный сокъ и влаги, и гдѣ они превращаются въ несовершенную, венальную кровь, достигающую полной, окончательной обработки въ артеріярхъ и въ легкихъ. Артеріяльная кровь, какъ совершенная, вполнѣ годная для матеріяльныхъ операцій, назначается для различныхъ потребностей нашего тѣла, и потомъ превращается въ венальную кровь, которая частію течетъ, чтобы опять сдѣлаться артеріяльною, а частію идетъ въ печень, чрезъ воротную вену и здѣсь служитъ для отдѣленія желчи, съ которою выводятся изъ тѣла разные матеріялы, сдѣлавшіеся негодными для другихъ отправленій нашего тѣла. Воротная вена есть, такъ сказать, стокъ, въ которомъ собираются разныя негодныя вещества, попавшія въ кровь чрезъ пищевареніе, и изъ котораго они извергаются, не поступая болѣе въ общій кругъ кровообращенія, гдѣ бы они иначе могли причинить вредъ.

Искусство сохранить продолжительную молодость, а слѣдственно и здоровье, красоту, крѣпость и долговременную жизнь состоитъ въ правильномъ и приличномъ употребленіи такихъ средствъ, которыя освѣжаютъ, очищаютъ нашу кровь и дѣлаютъ ее, такъ сказать, кровію молодаго человѣка. Эти средства суть:

1. Хорошая, здоровая пища и питье и чистый, свѣжій воздухъ: ибо только изъ хорошей пищи и питья свѣжій, чистый воздухъ, при помощи дыханія, можетъ выработать чистую, свѣжую, оживленную кровь (см. Воздухъ) Посему непремѣнно нужно ежедневно проводить нѣсколько часовъ на свободномъ воздухѣ въ ходьбѣ, ѣздѣ, работѣ. 2. Чѣмъ проще пища и питье, тѣмъ легче и лучше они и перевариваются, тѣмъ чище, выработаннѣе питательный сокъ, и тѣмъ скорѣе онъ превращается въ свѣжую, здоровую кровь. 3. При слабомъ пищевареніи нужно ѣсть понемногу, но за-то чаще, и особенно плотно не ужинать. Послѣ обремененія желудка нужно ѣсть очень мало и даже вовсе ничего не ѣсть въ теченіе дня, иначе въ желудкѣ скопится несварившаяся пища, придетъ въ гніеніе, поступитъ въ

кровь, ее испортитъ и причинитъ разныя болѣзни. При неварени пищи въ желудкѣ, лучше всего пить холодную воду, простую, съ сахаромъ, кислымъ сокомъ, малостію вина, огуречный разсолъ, и гулять на воздухѣ: это укрѣпитъ пищевареніе. 4. Ежедневно, особенно по утрамъ натощакъ пить по 3—6 стакановъ свѣжей холодной воды, также чрезъ 2, 3 часа послѣ обѣда, и въ вечеру до отхода ко сну: эти три части дня весьма выгодны для питья холодной воды; послѣ всякаго выпитаго стакана воды, нужно ходить 20 минутъ и болѣе. Вода вымываетъ, чиститъ кровь тѣмъ, что усиливаетъ разныя испражненія, особенно пота и мочи, съ которыми извергаются изъ тѣла разныя нечистоты крови, желудка, кишекъ, легкихъ и мочеваго пузыря. Далѣе, ежедневное питье воды въ достаточномъ количествѣ умножаетъ отдѣленіе желчи, и тѣмъ непосредственно способствуетъ очищенію венальной крови отъ ея разныхъ перегорѣлыхъ началъ, разжижаетъ кишечныя нечистоты и способствуетъ ихъ испражненію. Напротивъ того, когда замедляется или и совсѣмъ задерживается изверженіе негодныхъ частей черной крови, то послѣдняя, какъ непроточная вода, застаивается, густѣетъ, стынетъ и тѣмъ причиняетъ завалы въ печени и селезенкѣ, скопленіе слизи въ желудкѣ и кишкахъ, желтуху; подагру, почечуй, каменную болѣзнь, вѣтры и проч. *Для предотвращенія всѣхъ этихъ болѣзней и достиженія* глубокой старости, нужно имѣть ежедневно надлежащее испражненіе низомъ, которое выводитъ изъ желудка и кишекъ разныя нечистоты, вѣтры и вещества, отдѣлившіяся съ желчью изъ крови; эта мѣра, кромѣ сказанныхъ недуговъ, предотвращаетъ истерику, ипохондрію, разныя боли въ животѣ, судороги, пострѣлъ. Застой крови и соковъ въ животѣ происходитъ наичаще въ зрѣломъ возрастѣ, и лучшія противъ нихъ средства сабуръ въ небольшихъ пріемахъ, ревень, сѣра съ кремортартаромъ, разныя горькія желудочныя и разрѣшающія лекарства. 7. Весьма дѣйствительное средство для поправленія, освѣженія крови есть весеннее леченіе, состоящее въ употребленіи, подъ надзоромъ врача, въ теченіе 3 — 6 недѣль, свѣжихъ соковъ растеній (одуванчика, цикорія, крессъ-салата, жирухи, бере-

зоваго сока и пр.), сыворотки, кумыса, и особенно парнаго молока. Весеннее леченіе, кромѣ поправленія крови, разрѣшаетъ завалы внутренностей и разомъ избавляетъ насъ отъ множества болѣзней: давленія подъ ложечкою, рѣзи, боли, пученія въ животѣ, вѣтровъ, отрыжки, слабаго, труднаго пищеваренія, тоски и одышки послѣ обѣда, неправильнаго, то слишкомъ жидкаго, то очень твердаго испражненія низомъ, появляющагося иногда разъ въ теченіе 3 — 5 дней и даже рѣже. Это леченіе хотя въ своемъ началѣ и не производитъ явнаго улучшенія въ положеніи больнаго, даже иногда усиливаетъ его страданіе и, къ сожалѣнію, нерѣдко принуждаетъ прекратить его въ самомъ началѣ, но впослѣдствіи доставляетъ прочное облегченіе и во всякомъ случаѣ благодѣтельнѣе аптечныхъ слабительныхъ лекарствъ, желудочныхъ капель, горькихъ настоекъ и проч., не смотря на то, что эти лекарства вначалѣ скоро облегчаютъ больнаго; но это облегченіе непродолжительно: припадки скоро возвращаются въ прежнемъ и даже худшемъ видѣ. Правда, весеннее леченіе требуетъ строгой и продолжительной діеты, даже по прекращеніи употребленія лекарствъ; и на такую жертву рѣшаются не многіе гастрономы, и потому оно, при нынѣшнемъ направленіи физическаго вкуса почти вышло изъ употребленія. 8) Дѣйствительнѣйшее средство для помолодѣнія состоитъ въ препровожденіи времени въ кругу юношей, молодыхъ людей, даже животныхъ. Извѣстно, что въ древнія времена, знатные больные, для поправленія своего здоровья, окружали себя юношами и дѣвами, что пастухи и мясники вообще здоровы, крѣпки, моложавы и долговѣчны, что многіе отчаянно-больные параличемъ, изнуреніемъ, худосочіемъ, и теперь поправляются при употребленіи животныхъ ваннъ, животнаго магнетизма: въ этомъ леченіи жизненность свѣже-зарѣзаннаго, еще неостывшаго животнаго, здоровье магнетизёра, какъ бы непосредственно сообщаются больному. Наконецъ, 9) желающій помолодѣть долженъ вставать рано, въ теченіе многихъ недѣль не пить ничего теплаго, разслабляющаго желудокъ, остерегаться отъ всякихъ душевныхъ возмущеній духа и напряженій тѣла, соблюдать въ пищѣ и питьѣ приличную

діету, не употребляя ничего трудно-сваривающагося, ежедневно посвящать нѣсколько часовъ движенію на свободномъ воздухѣ, купаться въ рѣкѣ, въ морѣ, принимать холодныя ванны дома, ходить разъ въ недѣлю въ баню и почаще наслаждаться красотами природы.

Человѣкъ, съ свѣжею, неиспорченною кровью, чистыми соками, свободно протекающими въ своихъ каналахъ, равномѣрно вездѣ ими наполненными, нигдѣ неопустѣвшими или непереполненными, — человѣкъ осторожный, умѣренный, благоразумный, необходимо будетъ и долговѣченъ, если не умретъ отъ насилія или отравы. Никто теперь не сомнѣвается, что мы можемъ продлить и сократить нашу жизнь; но немногіе знаютъ, что до глубокой старости доживаютъ не посредствомъ элексировъ долговременной жизни, а чрезъ самый образъ жизни. Здѣсь мы укажемъ на обстоятельства и предметы, сокращающіе нашу жизнь, и замѣтимъ притомъ вообще, что противныя имъ обстоятельства и предметы, необходимо дѣлаютъ жизнь долговременною.

Жизнь сокращаетъ превратное физическое и нравственное образованіе дѣтей и юношей. Особенно важно физическое воспитаніе дѣтей въ первые годы ихъ жизни. Если дитя вскормлено грудью матери и простою, здоровою пищею, не изнѣжено; если его содержали опрятно, чистоплотно, не мѣшали развитію его тѣла и движеніямъ свивальниками, укутываніемъ, одѣяніемъ; если оно пользовалось постоянно солнечнымъ свѣтомъ и чистымъ, свѣжимъ воздухомъ: то оно возрастетъ крѣпкимъ и здоровымъ, подобно растенію, прозябающему на свободѣ; расцвѣтетъ въ прекраснаго, полнаго жизни юношу, разовьется въ крѣпкаго мужа, и въ крѣпкомъ его тѣлѣ будетъ обитать сильная душа, умъ здравый, дѣятельный: mens sano in corpore sano. Хорошій слуга, для точнаго выполненія приказаній своего господина, долженъ быть здоровъ; подобно сему и только здоровое тѣло можетъ безпрекословно исполнять повелѣнія его души. Слабое, больное тѣло строптиво, непослушно душѣ, а подчиняется вліянію страстей и раздражается ими тѣмъ болѣе, чѣмъ менѣе оно можетъ удовлетворить своимъ чувственнымъ вожделѣніямъ. Хорошее физическое воспита-

ніе не только правильно развиваетъ, укрѣпляетъ тѣло, оно образуетъ и душу. Въ самыхъ юныхъ лѣтахъ душевнымъ органамъ можно дать очень удачное направленіе, которое впослѣдствіи облегчитъ нравственное образованіе дитяти и юноши.

Давно уже замѣчено, что *родъ* человѣческій ослабляется въ силѣ и крѣпости и замедляется, даже останавливается въ развитіи тѣла. По мнѣнію ученыхъ, эта слабость нынѣшняго поколѣнія зависитъ частію отъ перемѣнъ, происходящихъ въ нашей солнечной системѣ, а еще болѣе въ нашей планетѣ — Землѣ, а частію она есть наслѣдственное порожденіе времени, глупыхъ, модныхъ обычаевъ, приличій, нравовъ, болѣзней родителей, превратнаго воспитанія, роскоши, утонченной изнѣженности, испорченности вкуса и проч.

Прочно и изъ крѣпкихъ матеріяловъ сдѣланная вещь служитъ долго; такъ и крѣпкое, почти загрубѣлое, правильно выросшее *тѣло проживетъ долго. Лучшее средство укрѣпить* тѣло, есть упражненіе его собственныхъ силъ на свободномъ воздухѣ. Магнитъ, остававшійся долго въ бездѣйствіи, теряетъ свою притягательную силу; такъ и врожденныя наши тѣлесныя силы, при бездѣйствіи, слабѣютъ и совсѣмъ засыпаютъ. Въ этомъ отношеніи особенно много терпятъ женщины, обреченныя къ домашней сидячей жизни, и движущіяся только въ танцахъ и на парадныхъ прогулкахъ; но танцы уже не одной дѣвицѣ стоили жизни или, по крайней мѣрѣ, потери здоровья. Нѣтъ! кромѣ танцевъ, наши молодыя дамы могутъ заниматься съ пользою въ физическомъ отношеніи, и безъ нарушенія приличій свѣта и нравственности, разными гимнастическими упражненіями: бѣгать, прыгать, ходить по лѣстницамъ, на ходуляхъ, играть въ мячикъ, кегли, воланъ, бросать камешки, гресть веслами, работать въ садахъ, огородахъ, кататься по льду, просто, и на конькахъ, и особенно ѣздить верхомъ. Всѣ эти и многія другія гимнастическія упражненія доступны и для дѣвицъ, и не только укрѣпляютъ ихъ тѣло, развеселяютъ душу, но и укрѣпляютъ умъ. Тѣло наше также можетъ заболѣть отъ недостатка движенія, какъ и изнемочь отъ непомѣрной работы. *Сидячая*, бездѣйственная жизнь кажется и самимъ

дѣвицамъ, особенно живымъ, рѣзвымъ — тягостною, непріятною; но родители, повинующіеся слѣпо приличіямъ свѣта и обычаю, ихъ насильственно къ тому принуждаютъ, и бѣдная дѣвочка не смѣетъ перебѣжать чрезъ улицу, заняться какою-либо домашнею работою, но проводитъ время или въ бездѣйствіи или за безполезными игрушками: этого требуетъ тонъ, приличіе свѣта!

Тѣло, утомленное приличными упражненіями, засыпаетъ сладкимъ, глубокимъ, крѣпительнымъ сномъ, который бѣгаетъ отъ бездѣйственнаго лѣнтяя и тунеядца; движеніе до усталости, работа до утомленія есть самое усыпительное средство.

Одностороннее т. е. чисто-нравственное и умственное воспитаніе, превратное или и вовсе ложное наставленіе въ правилахъ Религіи, нравственности, въ корнѣ подтачиваютъ жизнь и здоровье молодаго поколѣнія, которое, вырастая, дѣлается слабымъ, холоднымъ, изнѣженнымъ и преждевременно старѣетъ. Между дѣвицами высшаго и средняго класса людей, блѣдность есть самая частая болѣзнь, зависящая преимущественно отъ наслѣдственной изнѣженности и слабости, отъ обще-распространившагося золотушнаго расположенія. Любовь къ Богу, высокое и точное понятіе о Религіи, соблюденіе ея правилъ, строгость и нерастлѣнность нравовъ, жизнь въ нѣдрахъ природы — возвышаютъ душу, возбуждаютъ умъ и укрѣпляютъ тѣло. Забвеніе Бога, неуваженіе Религіи, растлѣніе нравовъ — всегда имѣли слѣдствіемъ политическій упадокъ народовъ, малодушіе, слабость и смертность гражданъ. Роскошь и страсть къ чувственнымъ наслажденіямъ, усвоеніе разныхъ потребностей, выдуманныхъ праздностію, корыстолюбіемъ, богатствомъ и доставляемыхъ торговлею со всѣхъ концовъ свѣта, уклоненіе отъ правильнаго порядка жизни, природной простоты, превратное препровожденіе времени (ночи на балахъ, дня во снѣ), нѣга, развратъ большихъ городовъ, раболѣпная покорность необузданнымъ страстямъ, раннее развитіе умственныхъ способностей дитяти, преждевременное пробужденіе его физическихъ вожделѣній, — все это могущественно ослабляетъ родъ человѣческій.

Условія долговременной жизни, по мнѣнію врачей и опыту народовъ, суть слѣдующія: 1) здоровые родители: крѣпкій, мужественный, строго-нравственный отецъ и цвѣтущая здоровьемъ, неподверженная истерикѣ мать, которая въ беременности, послѣ родовъ и во все время кормленія дитяти своего грудью, ведетъ тихую, спокойную жизнь, избѣгаетъ душевныхъ волненій, обществъ, танцевъ, наблюдаетъ умѣренность въ пищѣ и питьѣ, снѣ и бдѣніи, движеніи и покоѣ: дѣти такихъ родителей могутъ быть долговѣчны. 2) Благоразумное, физическое и умственное воспитаніе, во время котораго родители строго наблюдаютъ за постепеннымъ, естественнымъ развитіемъ тѣла дитяти, за его чистоплотностію, опрятностію, приличнымъ одѣяніемъ, пищею и питьемъ, за чистотою дѣтской комнаты, о чемъ подробнѣе сказано въ другомъ мѣстѣ. 3) Дѣятельная жизнь во время юношества съ удаленіемъ всего того, что изнѣживаетъ тѣло и преждевременно развиваетъ чувственность, плотское вожделѣніе. 4) Счасливый бракъ: всѣ люди, дожившіе до глубокой старости, были женаты и счастливы въ супружествѣ. 5) Правильный образъ жизни, ежедневное тѣлесное движеніе на солнышкѣ, дыханіе свѣжимъ, чистымъ воздухомъ и тихій, спокойный сонъ ночью. 6) Деревенская жизнь, сельскія занятія, путешествіе, здоровая пища, умѣренно употребляемая, душевное спокойствіе, довольствіе своею участью, правдивость характера, владѣніе самимъ собою, честность въ поступкахъ, спокойная совѣсть, правильное упражненіе душевныхъ и тѣлесныхъ силъ, осторожное предохраненіе себя отъ болѣзней и благоразумное, болѣе натурѣ, чѣмъ искусству довѣряемое ихъ леченіе, — всѣ эти условія имѣютъ важное вліяніе на долговременность жизни.

Къ причинамъ, сильно-разстроивающимъ здоровье и сокращающимъ жизнь, принадлежитъ по преимуществу пьянство, этотъ страшный порокъ, особенно свирѣпствующій въ сѣверной Европѣ. Хилость тѣла, нищета, лѣность, низость, характера, сварливость, мстительность, воровство, бродяжничество — суть обыкновенныя послѣдствія пьянства, противъ котораго въ наше время въ образованныхъ націяхъ состави-

лись общества воздержности, уже и теперь значительно ограничивающія распространеніе этого гибельнаго порока.

Что въ низшемъ слоѣ народа пьянство, то въ среднемъ и высшемъ классѣ людей изысканная, пряная, раздражающая, сложно-приготовленная пища (см. это выше). Кушанья, приготовленныя по правиламъ нынѣшней утонченной кухни, съ разными заморскими приправами и пряностями изъ матеріяловъ соленыхъ, копченыхъ, несвѣжихъ, даже полусгнившихъ, не даютъ тѣлу прочной полноты и силы, но только его утучняютъ, взрыхляютъ, раздражаютъ, горячатъ, причиняютъ искусственную лихорадку, ослабляютъ пищевареніе, причинаютъ накопленіе въ желудкѣ и кишкахъ кислоты, слизи, острой желчи и производятъ въ нихъ жженіе, отрыжку отвердѣніе внутренностей, почечуй, подагру въ тѣлѣ.

Къ этимъ двумъ врагамъ нашего здоровья и жизни надобно присоединить еще третьяго, могущественнѣйшаго непріятеля: это распутство въ наслажденіи плотскою похотью; этотъ порокъ такъ явно и скоро сокращаетъ жизнь, что молодые люди, безразсудно ему предавшіеся, уже въ 25—30 лѣтъ походятъ на стариковъ. Къ счастію, однако, онъ теперь не такъ силенъ, какъ былъ въ древнія времена, и замѣчается болѣе между полуобразованными классами людей и простымъ народомъ; люди же истинно просвѣщенные, изъ уваженія къ собственному достоинству и къ важности акта дѣторожденія, никогда не унизятъ этого божественнаго, великаго, таинственнаго дара до распутства и скотскаго вожделѣнія. Далѣе, подтачиваютъ въ корнѣ здоровье, какъ предатели и сокращаютъ жизнь: изнѣженность тѣла, избалованность характера, недостатокъ развитія тѣлесныхъ силъ и твердой, мужественной воли, которая бы достаточно противилась чувственнымъ вожделѣніямъ и страстнымъ порывамъ. Прихоти моды, страсть къ нарядамъ, узкія, легкія, короткія платья, корсеты и перетяжки, жажда наслажденій, безпокойства и хлопоты для пріобрѣтенія богатства—часто бываютъ причинами слабости здоровья, хилости тѣла и ранней смерти. Существенныхъ потребностей для счастливой жизни немного; но мы сами выдумываемъ множество мнимыхъ нуждъ, мечтательныхъ лишеній, которыхъ

не можемъ удовлетворить, впадаемъ въ противорѣчіе сами съ собою и разрушаемъ наше внутреннее спокойствіе. Кокетство, нескромные наряды, страсть блистать въ обществахъ, волокитство, танцы, балы, театры попрали непорочность, скромность, простоту нравовъ нашихъ дамъ и дѣвицъ, которыя, какъ блѣдныя тѣни, являются въ обществахъ и скитаются дома, и, подобно оранжерейнымъ растеніямъ, изнемогаютъ при первомъ дуновеніи суроваго вѣтра. Это ненатуральное, болѣзненное состояніе средняго и высшаго круга людей такъ распространилось, что сдѣлалось необходимою потребностью хорошаго тона, и румяное лицо, полныя руки, плотное тѣло предоставлены въ удѣлъ однимъ крестьянкамъ, мѣщанкамъ, купчихамъ. Матери и воспитательницы всѣми силами стараются своихъ дочерей и воспитанницъ лишить полноты тѣла, румянаго лица, т. е. другими словами: отнять у нихъ здоровье и силу: этого требуютъ мода и свѣтское приличіе!...

*Всѣмъ извѣстно*, что *тѣлесное воспитаніе* и *умственное образованіе* имѣютъ важное вліяніе на укрѣпленіе тѣла, сохраненіе здоровья и долговременную жизнь, и что нынѣшнее образованіе очень многосторонно; но не всякій знаетъ, что наше воспитаніе и образованіе не суть лучшія. Теперь болѣе обращаютъ вниманіе на развитіе ума и духа, чѣмъ на укрѣпленіе тѣла; о развятіи же сердца, нрава, характера почти и не думаютъ; но это вовсе неправильно и вредно: умъ, душа и тѣло составляютъ личность всякаго человѣка, слѣдственно при его воспитаніи они должны быть развиваемы въ равной степени и силѣ и отнюдь одно не на счетъ другаго, какъ это нынѣ дѣлается, и оттого наши дѣти, проведшія время воспитанія въ душныхъ школахъ и неукрѣпившіяся въ объятіяхъ божественной природы, выходятъ изъ училищъ и пансіоновъ прекрасно образованныя умственно, но блѣдныя и хилыя тѣломъ. Развивайте умъ, но не пренебрегайте же развитіемъ, укрѣпленіемъ и тѣла: доставляйте вашимъ питомцамъ случай подолѣе и почаще быть на свободномъ воздухѣ, бѣгать, прыгать, рѣзвиться, играть, укрѣпите ихъ тѣло, чтобы оно безъ вреда могло подвергаться вѣтру и непогодѣ, зною и холоду, переносить

голодъ и жажду, не изнѣживайте ихъ кутаньемъ въ платье, пищею, питьемъ, продолжительнымъ сномъ: въ крѣпкомъ, закаленномъ тѣлѣ будетъ обитать и твердый духъ, бодрость и сила и вашъ питомецъ мужественно будетъ переносить превратности судьбы, прихоти фортуны и физическія невзгоды.

Для сохраненія здоровья и долголѣтія необходимо нужно, чтобы мы дорожили своею особою, личностію, выражающеюся самостоятельностію нашего характера, своенравіемъ, упрямствомъ, котораго поэтому никогда не должно совершенно подавлять въ дѣтяхъ. Всѣ великіе люди въ дѣтствѣ своемъ были упрямы и своенравны. Упрямое дитя вырастаетъ въ твердаго, рѣшительнаго, настойчиваго мужа, который не легко подчиняется собственнымъ страстямъ, прихотямъ другихъ и непоколебимо будетъ противостоять ударамъ судьбы, превратностямъ фортуны. Дитя до пяти лѣтъ не должно знать, что у него есть старшіе, начальники, которому *оно должно повиноваться безпрекословно*; нѣтъ, оно должно расти въ совершенной увѣренности, что всѣ люди равны, что всѣ мы братья; это чувство поселилъ въ насъ самъ Создатель, и мы не должны его подавлять въ дѣтяхъ, если не хотимъ ихъ сдѣлать малодушными трусами, подлыми рабами!

Для достиженія глубокой старости, во все продолженіе жизни, необходимо соблюдать приличную діету въ обширнѣйшемъ значеніи этого слова. Разныя тѣлосложенія, темпераменты, возрасты, полъ, привычки, времена года, климаты, обитаемыя мѣстности, погода, образъ жизни, жилища, одежда, состоянія, ремесла, наслѣдственныя болѣзни отъ родителей и пр., имѣютъ также важное вліяніе на здоровье, на происхожденіе болѣзней и, слѣдственно, на долговременность жизни, какъ объ этомъ сказано въ разныхъ статьяхъ отдѣла «О сохраненіи здоровья въ обстоятельствахъ сомнительныхъ.»

Наконецъ, если желаемъ, чтобы дѣти наши были здоровы и долговѣчны, мы не должны выбирать себѣ женъ и мужей между близкими родственниками (см. Бракъ): браки между родственниками или безплодны, и потому многія знат-

ныя фамиліи вымираютъ и прекращаются, или отъ нихъ раждаются слабыя, хилыя, больныя, слѣдственно и недолговѣчныя дѣти.

## СБЕРЕЖЕНІЕ ЗДОРОВЬЯ ВЪ ПРЕКЛОННЫХЪ ЛѢТАХЪ.

§ 132. Жизнь наша есть горѣніе, зажженное рукою Всевышняго. Обыкновенный свѣтильникъ, составленный по законамъ Химіи, и защищаемый отъ всѣхъ вліяній, ускоряющихъ или и совсѣмъ погасающихъ пламя, — горитъ извѣстное время и угасаетъ тогда, когда огонь истребитъ всю свою пищу. Но свѣча вообще сгараетъ скорѣе оттого, что она горитъ на вѣтрѣ, который раздуваетъ и усиливаетъ ея пламя, но вмѣстѣ и плавитъ воскъ, оттого-что ее часто *носятъ по комнатамъ, по двору; причемъ ея пламя*, отъ давленія на него *воздуха*, также *наклоняется* къ воску и его плавитъ; свѣча сгараетъ скорѣе оттого, что не искусно, слишкомъ низко снимаютъ ея нагорѣвшую свѣтильню, или горящая часть свѣтильни прилегаетъ къ воску, быстро его расплавляетъ, свѣча уклоняется внизъ и ея пламя заливается излишествомъ своей же пищи. Свѣча горитъ тихо, тускло по несовершенству свѣтильни, нечистотѣ воска и сала, по недостатку въ воздухѣ опредѣленнаго количества кислорода, какъ существеннаго условія всякаго горѣнія, и горѣніе такой свѣчи продолжается долѣе обыкновеннаго.

Всѣ эти различныя условія горящей свѣчи человѣкъ, наблюдающій, сравнивающій и мыслящій, находитъ въ своей жизни. Богъ опредѣлилъ каждому изъ насъ жить извѣстное время, положилъ предѣлъ, его же непрейде; этотъ періодъ нашей жизни, не смотря на малый ростъ человѣка, относительно огромности нѣкоторыхъ животныхъ, и на нѣжное устройство нашего тѣла, очень длинный. Тѣло наше, какъ божественный факелъ, составленный изъ самыхъ чистыхъ и прочныхъ горючихъ матеріяловъ, горитъ жизненнымъ пламенемъ свѣтло, ярко и долго. Но жизненныя условія,

подобно причинамъ разновременнаго сгаранія свѣчи, ускоряютъ, усиливаютъ теченіе жизни, преждевременно погасаютъ ея свѣтильникъ, или же заставляютъ ее тлѣть долѣе опредѣленнаго времени. Родители имѣютъ вліяніе на образъ развитія и теченія жизни въ дитяти; наше тѣлосложеніе, воспитаніе, сообщество, образъ жизни, пища, питіе, климатъ, раннее или позднее развитіе умственныхъ способностей и пробужденіе страстей, родъ душевныхъ и тѣлесныхъ упражненій, свѣтскія и семейныя наши отношенія, — всѣ эти, и многія другія обстоятельства, раздуваютъ жизненный пламенникъ, измѣняютъ его направленіе, ускоряютъ теченіе жизни, помрачаютъ ея блескъ и свѣжесть, уменьшаютъ благотворную теплоту жизненнаго огня, или и совсѣмъ его преждевременно охлаждаютъ и погасаютъ. Иногда стеченіемъ болѣзнетворныхъ причинъ жизненное пламя разгарается, такъ сказать, въ общій пожаръ всего тѣла, разжигаетъ всѣ горючія жизненныя начала (горячки, воспаленія), и жизнь рано угасаетъ отъ недостатка пищи для ея пламени. Рѣдко жизнь, по не достатку возбуждающихъ причинъ, течетъ медленно, ея огонь тихо и равномѣрно согрѣваетъ тѣло и угасаетъ самъ по себѣ, по предназначенію природы; такіе люди не испытываютъ высокихъ наслажденій въ жизни, за-то не знаютъ и горестей и доживаютъ до глубокой старости.

Всѣ эти причины, ускоряя теченіе жизни, сокращаютъ ея естественные періоды и преждевременно приближаютъ къ старости, которая также возможна въ 30-40, какъ въ 60-80 лѣтъ, т. е. человѣкъ, перегорѣвшій, такъ сказать, въ наслажденіяхъ и мученіяхъ жизни, можетъ привести свое тѣло искусственно и насильственно въ такое же положеніе въ 30-40 лѣтъ своего вѣка, въ какомъ оно бываетъ у 80-ти лѣтняго старика, при естественномъ теченіи его жизни. Искусственные (которые, къ несчастію, нынѣ встрѣчается такъ часто) и естественные старики, относительно сбереженія ихъ хилаго здоровья, будутъ составлять предметъ предлежащихъ нашихъ попеченій и вниманія.

Теченіе жизни, по ея возрастамъ въ физіологическомъ отношеніи, изложено во второй части Народн. Медиц.;

здѣсь будутъ представлены мѣры и способы, которые опытъ и наблюденія врачей показали нужными и полезными для сохраненія здоровья хилаго старика и продолженія его угасающей жизни.

§ 133. Человѣкъ, въ какомъ бы положеніи своей души и тѣла ни достигъ старости, какого бы ни была рода послѣдняя, — преждевременная, искусственная, или поздняя, естественная, — человѣкъ-старикъ всегда заслуживаетъ нашего уваженія, заботливости и попеченій. Эту внимательность къ старикамъ мы должны оказывать, если даже не для нихъ, то изъ заботливости о самихъ себѣ: мужчина въ крѣпости своихъ силъ, заботящійся о хиломъ старикѣ, своимъ примѣромъ научаетъ юношей заботиться объ немъ самомъ, когда онъ достигнетъ преклонныхъ лѣтъ; мужъ долженъ помнить, что отъ крѣпкой и дѣятельной возмужалости до хилой и сидячей старости — только одинъ шагъ, который мы переступаемъ непримѣтно, а переступивъ его, мы попадаемъ въ *область однихъ воспоминаній*, теряемъ свою самостоятельность, живемъ участіемъ и пособіемъ намъ другихъ. Счастливъ старикъ, умѣвшій воспользоваться опытностію своихъ предшественниковъ, проведшій жизнь въ самозабвеніи, въ одолженіи и заботливости о другихъ, и который, будучи окружаемъ сдѣланнымъ имъ добромъ, покоится въ лонѣ дѣтской любви, почтенія и благодарности общества. Какъ рѣдка, за-то и какъ прекрасна улыбка счастія на устахъ почтеннаго старца! Въ семъ-то періодѣ жизни можно понимать ея цѣну, и съ внутреннимъ сознаніемъ собственнаго достоинства, наслаждаться настоящимъ счастіемъ и здоровьемъ. Дѣтямъ и юношамъ здоровье и радость достаются легко: имъ доставляетъ ихъ сама натура; но старецъ настоящую радость здоровья долженъ заслужить своею прошедшею жизнію; природа для него сдѣлалась мачихою, а потому мы безотчетно, безсознательно здороваго, дѣтски веселаго старика внутренно болѣе уважаемъ, чѣмъ хилаго и угрюмаго, потому-что здоровье и веселье перваго служитъ для насъ вѣрною порукою его прежней порядочной и добросовѣстной жизни.

Къ несчастію, болѣзни почти всегда сопутствуютъ ста-

рости, которая и сама-по-себѣ есть ихъ натуральная сверстница. Рѣдкій старикъ умираетъ отъ одной дряхлости своего тѣла, отъ естественнаго истощенія, изнеможенія и слабости своихъ органовъ, отъ жесткости и неподвижности членовъ, непроходимости сосудовъ, отъ произвольнаго, натуральнаго пріостановленія его отправленій, словомъ, рѣдкій старикъ умираетъ смертію-старостію, угасаетъ какъ свѣча, сгорѣвшая совершенно. Гораздо чаще, какъ мы видѣли, разныя насильственныя причины, нашъ превратный образъ жизни, неправильное употребленіе жизненныхъ условій и потребностей, измѣняютъ, разстроиваютъ наше здоровье, ограничиваютъ, останавливаютъ дѣйствія тѣла и полагаютъ предѣлъ нашему существованію случайною смертію.

Посему для человѣка, достигшаго извѣстной зрѣлости своего возраста, когда онъ начинаетъ чувствовать упадокъ своихъ силъ и здоровья, сохраненіе послѣдняго весьма важно. Юноша, этотъ богачъ здоровьемъ, можетъ его ссорить значительными суммами, не чувствуя ущерба въ своемъ богатствѣ; но старикъ, подобно бѣдняку-нищему, долженъ расчитывать послѣднюю копѣйку своего здоровья, если не хочетъ умереть въ крайней бѣдности своихъ силъ. Чтобы прожить весь старческій возрастъ, онъ долженъ избѣгать всего того, что несообразно настоящему состоянію его тѣла, съ двойною осторожностію избѣгать всѣхъ болѣзнетворныхъ причинъ, которыхъ число умножается съ его лѣтами, и которыя, вмѣстѣ съ старческимъ безсочіемъ, какъ натуральнымъ слѣдствіемъ преклонности лѣтъ, ускоряютъ разрушеніе хилаго тѣла старца и сокращаютъ, и безъ того его недолгій срокъ жизни.

§ 134. Старикъ ничего не долженъ предоставлять случайности; всѣ его поступки и дѣйствія должны быть соображаемы со слабостію его тѣла, все, что̀ онъ ни употребляетъ, должно соотвѣтствовать его хилому бытію, привычкамъ; даже вещи, сами-по-себѣ полезныя, и которыя онъ прежде употреблялъ безъ разбора, теперь для него могутъ быть вредны своимъ условнымъ излишествомъ. Ежели старость есть неизбѣжный конецъ жизненнаго пути для каждаго изъ насъ, то по крайней мѣрѣ въ нашей власти, при

помощи опыта, разсудка и мудрости, отдалить этотъ конецъ. Живя воздержно и трезво, придерживаясь правилъ благоразумія, избѣгая сильныхъ и вредныхъ вліяній, употребляя въ пользу все крѣпительное и возбуждающее, устраняя все то, что̀ можетъ потрясти дряхлую и шаткую машину, погасить, и безъ того едва тлѣющій, по не достатку горючихъ матеріяловъ, жизненный факелъ бытія, — старецъ можетъ жить еще долго, безболѣзненно и съ наслажденіемъ жизнію.

Излагая правила какъ сберегать здоровье въ преклонныхъ лѣтахъ, по настоящему надобно было бы, такъ сказать, въ миньятюрѣ и сжато пробѣжать содержаніе науки «Сохраненія здоровья,» въ примѣненіи ея поставленій къ хилому и слабому здоровью старика; но это завлекло бы насъ очень далеко и въ безполезныя повторенія того, что̀ уже мы сказали, и потому здѣсь обратимъ особенное вниманіе читателя на нѣкоторыя важнѣйшія обстоятельства старческой жизни, и покажемъ, *какъ люди въ преклонныхъ лѣтахъ* должны вести себя относительно ихъ пищеваренія, дыханія, кровообращенія, отдѣленій, испражненій, ихъ чувствъ, сна, бдѣнія, употребленія лекарствъ и умственныхъ способностей.

## 1. Пищевареніе.

§ 135. Старикъ, потерявшій всѣ или большую часть своихъ зубовъ, весьма несовершенно можетъ пережевывать пищу и овлажить ея слиною; а извѣстно, что пища, не хорошо разжеванная и не тѣсно проникнутая слиною, переваривается въ желудкѣ трудно и несовершенно. Къ счастію, пищевареніе, долѣе другихъ отправленій, сохраняетъ свою силу: предусмотрительная натура, зная всю важность пищеваренія для всего тѣла, сохраняетъ это дѣйствіе въ силѣ и крѣпости и тогда, когда другія тѣлесныя дѣйствія видимо ослабѣваютъ. На семъ-то, кажется, основывается дѣятельность, замѣчаемая въ брюшныхъ органахъ между 40 — 50 годами, усиленный аппетитъ, доставляющій особенное наслажденіе ѣдоку, медленное и трудное пищевареніе, подав-

ляющее всѣ другія тѣлесныя и душевныя способности, неодолимое влеченіе ко сну послѣ обѣда и расположеніе къ тучности.

Въ семъ отношеніи пожилые люди должны быть очень осторожны, потому-что дѣятельность пищеваренія непримѣтно увлекаетъ ихъ къ невоздержности, отъ которой стариковъ умираетъ болѣе, чѣмъ отъ самой старости. Накопленіе слизи въ желудкѣ и кишкахъ, завалы внутренностей, сгущеніе соковъ и полнокровіе, при окамѣненіи и съуженіи кровяныхъ сосудовъ, простые и кровавые поносы, кровяной прострѣлъ, переполненіе желудка пищею и питьемъ, — суть обыкновеннѣйшія причины смерти въ пожилыхъ лѣтахъ, и, для предотвращенія всѣхъ этихъ болѣзней, старикъ долженъ соблюдать опредѣленную діету, порядокъ какъ во времени употребленія пищи и питья, такъ въ ихъ качествѣ и количествѣ; это для него тѣмъ необходимѣе, что изъ всѣхъ пороковъ легче и охотнѣе всего онъ предается именно невоздержности. Не придерживаясь строгой діеты, подобно больному, старикъ можетъ и долженъ употреблять простую, но разнообразную пищу: однообразная пища, не смотря на ея доброту, притупляетъ пищевареніе и питаетъ слабо. Не въ преклонныя лѣта можно производить смѣлые опыты надъ силою пищеваренія; въ старости болѣе, чѣмъ въ другомъ періодѣ жизни, нужно быть осторожнымъ при измѣненіи рода пищи и ея употребленія, и всякое нововведеніе въ семъ отношеніи можетъ быть гибельно для нововводителя. Для старика прошло уже время пріобрѣтенія привычекъ; его грубое, жесткое тѣло уже неспособно ни къ какимъ перемѣнамъ, требующимъ гибкости; онъ долженъ держаться тѣхъ склонностей и привычекъ, которыхъ для него пользу доказалъ долговременный опытъ, и понемногу отвыкать отъ всего того, что въ преклонныхъ лѣтахъ можетъ быть вредно.

Естественная потребность и опытная мудрость должны руководить старца при соблюденіи правилъ воздержности и трезвости; въ удовлетвореніи своихъ естественныхъ нуждъ онъ долженъ слѣдовать одному призыву природы, и если только его пищеварительные органы не испорчены изыскан-

ною, пряною, сложною пищею, то голодъ и жажда никогда его не обманутъ въ количествѣ и качествѣ пищи и питья и во времени ихъ употребленія. Къ несчастію, однако, въ городахъ, между достаточнымъ и образованнымъ обществомъ людей, мы рѣдко встрѣчаемъ стариковъ съ такими желудками, которые у нихъ вообще бываютъ измѣнены, испорчены и почти всегда ко вреду простыхъ естественныхъ потребностей. Пожилой человѣкъ съ испорченнымъ желудкомъ долженъ постепенно привыкать къ натуральному образу жизни, удовлетворять своимъ жизненнымъ потребностямъ столько, сколько это необходимо для здоровья; онъ долженъ помнить, что **невоздержность** есть самый злѣйшій его **врагъ**, и что теперь для него нужнѣе, чѣмъ въ прежніе періоды жизни, ограничивать вкусъ, прихоти и страсти.

Пожилой человѣкъ долженъ ѣсть **менѣе** обыкновеннаго, потому-что онъ мало израсходываетъ соковъ своимъ тихимъ и часто *бездѣйственнымъ, сидячимъ образомъ жизни и не имѣетъ надобности ни расти, ни тучнѣть*. Тучный старикъ всегда хилѣе сухощаваго: онъ ходитъ съ трудомъ и тихо, его жиръ стѣсняетъ дыханіе, мѣшаетъ кровообращенію, располагаетъ къ заваламъ и пр. Но малость стариковой пищи должна быть хорошаго качества, изъ которой бы его желудокъ легко и скоро могъ извлечь весь питательный сокъ, достаточный на расходы его тѣла и на поддержку его здоровья. Излишекъ пищи обременяетъ желудокъ, а излишекъ питательнаго сока и крови мѣшаетъ, и безъ того слабымъ, дѣйствіямъ старческаго тѣла, производитъ полнокровіе, обрюзглость и располагаетъ къ опаснымъ болѣзнямъ. Притомъ трудное и продолжительное пищевареніе, необходимое для сваренія излишне съѣденной пищи, вредно дѣйствуетъ на мозгъ: старики послѣ роскошныхъ обѣдовъ, наичаще поражаются пострѣломъ. Что же касается именно до родовъ самой пищи, то всякая легковаримая и питательная пища, какъ животная, такъ и растительная, свѣжая и неиспорченная, для пожилаго человѣка такъ же хороша, какъ и для людей другихъ возрастовъ.

Впрочемъ, старикъ долженъ чаще употреблять животную пищу съ примѣсью растительной, потому-что она въ мень-

шемъ количествѣ питаетъ сильнѣе и скорѣе переваривается въ желудкѣ, а растительная пища и труднѣе сваривается и доставляетъ мало питательнаго сока. Но животная пища не должна быть ни очень мягкая, нѣжная, студенистая, какъ то мясо молодыхъ животныхъ, ни слишкомъ жесткая, твердая, волокнистая, жирная, какъ то мясо очень старыхъ животныхъ, свиньи, гуся. Старикъ не долженъ также ѣсть копченыхъ, мясныхъ и кровяныхъ колбасъ, ветчины, твердой солонины, печенки, почекъ, рубцовъ, селезенки и лёгкихъ, сухожильныхъ, жесткихъ частей самаго мяса: все это требуетъ хорошихъ зубовъ и крѣпкихъ челюстей для разжеванія, безъ котораго оно переваривается очень трудно. Самое приличное для него мясо есть мягкое, сочное, проникнутое жидкимъ жиромъ, доставляемое средневозрастными животными: оно мягко, уступаетъ давленію десенъ, нёба и щекъ. Но и такую пищу старикъ долженъ ѣсть медленно, долго ее жевать и хорошо напоить своею слиною.

Молоко, масло, сыръ, творогъ, такъ легко перевариваюціяся въ дѣтскомъ желудкѣ, особенное первое, для старика негодятся, потому-что они слабо питаютъ, скоро проходятъ чрезъ пищеварительный каналъ старика, котораго всасывающіе сосуды не успѣваютъ всосать ихъ питательнаго сока, и причиняютъ вѣтры, рѣзь, поносъ. Пряный, соленый сыръ старикъ можетъ ѣсть немного подъ конецъ обѣда не какъ пищу, но какъ приправу, возбуждающую пищевареніе и очищающую жирный и всякій вкусъ во рту.

Свѣжія яица для старика есть очень полезная пища; они, въ маломъ объёмѣ, питаютъ достаточно, всасываются сосудами кишекъ почти безъ остатка, а свѣжія или въ смятку яица, своимъ желткомъ дѣйствуютъ на кишки успокоительно и разслабляютъ ихъ жесткія, напряженныя оболочки. Столько же полезна для старика и рыба, подходящая своими составными частями къ яицамъ. Извѣстные виды рыбъ, особенно сладководныя, рѣчныя и озерныя, вкусны, питательны и легко перевариваются въ желудкѣ; но морская рыба (за исключеніемъ ея весьма немногихъ видовъ), особенно копченая, соленая и маринованная, равно какъ устри-

цы, ракушки, для старика не годится. Прочіе виды мясной пищи полезны и для пожилыхъ людей.

Самыя приличныя для стариковъ блюда суть: супъ и жаркое. Супъ предпочтительнѣе и жаркаго, потому-что онъ не требуетъ жеванія, облегчаетъ растворъ другой твердой пищи, скоро сваривается въ желудкѣ и содержащимся въ немъ осмазомомъ питаетъ плотно. Жареное мясо предпочитается вареному, потому-что оно питательнѣе, но только требуетъ большаго разжевыванія. Старикъ можетъ ѣсть овощъ и зелень, если она не слишкомъ стара, кисла и не причиняетъ вѣтровъ; но плоды можно позволить ѣсть только изрѣдка, и притомъ мягкіе и сладкіе.

Относительно употребленія приправъ и возбуждающихъ средствъ, пожилые люди должны сообразоваться въ семъ случаѣ съ прежнею своею жизнію. Для нихъ всегда опасно отвыкать на старости отъ всякой привычки, сдѣлавшейся теперь второю натурою, и потому старики могутъ слѣдовать своему *прежнему образу жизни, относительно* приготовленія и приправы блюдъ; но число блюдъ должно быть ограниченное, а блюда приготовлены сочнѣе, мягче и меньше начинены пряностями: иначе излишекъ твердой, нехорошо разжеванной пищи долго останется въ желудкѣ, разстроитъ его, или причинитъ воспаленіе, поносъ, либо же тягость, лѣнь въ тѣлѣ, боль въ животѣ, тошноту, отрыжку и пр. Но старики-простолюдины, во всю жизнь неупотреблявшіе никакихъ пряностей и возбужденій для своего желудка, кромѣ соли, и теперь не имѣютъ въ нихъ нужды; ихъ желудокъ и теперь будетъ переваривать простую, грубую пищу безъ приправъ, которыя вредно бы подѣйствовали на ихъ простое, безъискусственное пищевареніе, и причинили бы волненія, лихорадку, воспаленія, и тѣмъ сократили бы дни ихъ жизни.

Умѣренное употребленіе хорошаго вина за столомъ старику всегда можно позволить; но онъ никогда не долженъ напиваться до опьяненія, которое у него всегда оставляетъ сильную и продолжительную слабость. Хорошее пиво также прилично для старика, но оно невыгодно тѣмъ, что гонитъ мочу, и для пожилыхъ людей, страждущихъ слабо-

стію мочеваго пузыря, частымъ позывомъ мочиться или недержаніемъ мочи, и вовсе не годится. Умѣренное употребленіе водки, ликёровъ, рома и проч., можно позволить, и то только для тѣхъ пожилыхъ людей, которые уже прежде привыкли къ этимъ напиткамъ. То же разумѣется о кофіѣ, чаѣ, шеколадѣ и пр.; кофій неприличенъ особенно старикамъ, имѣющимъ дрожаніе тѣла, страждущимъ безсонницею и вовсе непривыкшимъ къ этому напитку.

## 2. Дыханіе.

§ 136. Дыханіе въ старости происходитъ тихо, медленно, затруднительно и легко разстроивается; это зависитъ отъ сложности дыхательныхъ органовъ гортани, лёгкихъ, грудной полости, которыя во время дыханія сжимаются и расширяются, поднимаются и опускаются. Всѣ эти движенія посредствуются костями, мышцами, хрящами, которые болѣе или менѣе измѣняются въ старости невыгодно для предназначеннаго имъ дѣйствія: мышцы и кости дѣлаются жесткими, грубыми, теряютъ свою упругость, подвижность; хрящи окостенѣваютъ, также теряютъ свою гибкость, мягкость и упругость, и оттого движенія ложныхъ реберъ, состоящихъ кпереди наиболѣе изъ хрящей, дѣлаются ограниченными, грудныя стѣны подымаются и опускаются слабо, а грудная полость расширяется недостаточно. Сжатость и недостатокъ упругости въ междупозвоночныхъ спинныхъ хрящахъ, при слабости распрямляющихъ и крѣпости сгибающихъ спину мышцъ, искривляютъ кпереди позвоночный столбъ и уменьшаютъ полость груди. Все это препятствуетъ расширенію при дыханіи легкихъ, которыя сжимаются, сплюскиваются, засоряются, отвердѣваютъ при малѣйшемъ поводѣ со стороны воздуха нечистаго, жаркаго, сыраго, сухаго, содержащаго посторонніе пары и газы, и особенно подверженнаго быстрой перемѣнѣ температуры. Отсюда-то происходятъ: одышка, удушье, кашель, такъ обыкновенные у стариковъ.

§ 137. Для предотвращенія всѣхъ этихъ болѣзней и пред-

упрежденія разстройства дыхательныхъ органовъ, старикъ долженъ дышать постоянно чистымъ, свѣжимъ, умѣренно-теплымъ и сухимъ воздухомъ.

Вредное дѣйствіе сыраго и холоднаго воздуха въ старикѣ оказывается и скорѣе и сильнѣе; оно состоитъ въ остановленіи испарины кожи, въ отхлынутіи крови ко внутреннимъ органамъ, особенно къ легкимъ, которыя подвергаются оттого упорному кашлю и заваламъ, причиняющимъ, въ свою очередь, окостенѣніе сердечныхъ сосудовъ, водяную болѣзнь груди и пр. Очень холодный воздухъ весьма вреденъ для стариковъ тѣмъ, что ослабляетъ, и безъ того медленное, кровообращеніе и располагаетъ къ пострѣлу и расширенію сердца, такъ частымъ въ преклонныхъ лѣтахъ. Воздухъ горячій и внѣшній зной не столько вредны для стариковъ, какъ воздухъ холодный и внѣшній холодъ, потому-что теплота, какъ общее живительное начало, благотворно дѣйствуетъ на холодное, дряхлое тѣло старца; но излишній зной вреденъ тѣмъ, что изсушаетъ и ослабляетъ, и безъ того сухое и слабое, тѣло старца; тоже почти разумѣется и о сухомъ воздухѣ. Сырой воздухъ раздражаетъ воздушные пути: носъ, гортань и легкія, умножаетъ въ нихъ отдѣленіе слизи, производитъ насморкъ и упорный мокротный кашель. Воздухъ умѣренно-теплый и влажный, содержащій достаточное количество кислорода—есть самый полезный для стариковъ; таковъ бываетъ воздухъ при восходѣ солнца, на полянѣ, покрытой цвѣтами и зелеными растеніями, которыя очищаютъ атмосферу отъ углекислаго газа и напитываютъ ее кислородомъ.

Вечерній воздухъ, по закатѣ солнца, послѣ жаркаго дня, для старика можетъ быть очень вреденъ тѣмъ, что онъ въ это время бываетъ очень сырой и содержитъ множество вредныхъ испареній и газовъ. Вообще воздухъ для стариковъ долженъ быть чистъ и содержать довольно кислорода, потому-что, по слабости дыханія, пожилые люди въ опредѣленное время издерживаютъ менѣе воздуха, который, для надлежащаго освѣженія ихъ крови, долженъ изобиловать кислородомъ; таковъ воздухъ бываетъ деревенскій, около садовъ и лѣсовъ, у рѣкъ на возвышенныхъ мѣстахъ и пр. По

сей причинѣ старики должны избѣгать публичныхъ собраній, театровъ, многолюдныхъ гуляній, на которыхъ воздухъ портится дыханіемъ многочисленнаго общества, горѣніемъ свѣчъ и лампъ, пылью, дымомъ и пр. Для стариковъ особенно вредна быстрая перемѣна температуры, — холода на жаръ и обратно; времена года, сопровождаемыя такою перемѣною — весна и осень, — для нихъ наиболѣе пагубны и производятъ простудныя горячки, кровавые поносы, подагру, ревматизмы. Старикъ, просидѣвшій цѣлую зиму въ комнатѣ, долженъ остерегаться первыхъ теплыхъ весеннихъ дней и не пускаться въ продолжительныя прогулки при солнечномъ зноѣ, иначе онъ легко подвергнется прострѣлу и параличу. Мы настоятельно совѣтуемъ старымъ людямъ жить въ деревнѣ, расположенной на возвышенномъ мѣстѣ, у лѣса и рѣки, удаленной отъ болотъ, доступной для вѣтра со всѣхъ сторонъ; ихъ спальня должна быть свѣтлая, просторная, сухая, окнами выходящая на востокъ или югъ; ее нужно нагрѣвать посредствомъ камина или хорошей голландской печки и содержать въ чистотѣ и опрятности.

### 3. Кровообращеніе.

§ 138. Съ лѣтами ослабѣваетъ все наше тѣло; но тѣ органы ослабѣваютъ болѣе другихъ, которые, по своему назначенію, находятся въ безпрестанномъ движеніи, т. е. сердце и кровяные сосуды, которые, кромѣ естественнаго ослабленія, у стариковъ подвергаются еще и болѣзненной слабости: ихъ мышечныя волокны грубѣютъ, жесткнутъ, а отверзтія, чрезъ кои проходитъ потокъ крови, постепенно уменьшаются и засоряются отлагающеюся въ нихъ известью; окостенѣніе сосудовъ оказывается по всему ихъ протяженію, уменьшаетъ ихъ полости, а иногда и совсѣмъ запружаетъ каналы, особенно мелкихъ сосудовъ, и причиняетъ свойственную старикамъ болѣзнь, въ которой отдаленная часть тѣла (чаще ножные пальцы) бываетъ холодна, потому-что въ ней нѣтъ кровообращенія, она не получаетъ питанія и уми-

раетъ старческимъ помертвѣніемъ, замѣчаемымъ у людей пожилыхъ, жившихъ роскошно и распутно.

Медленность движенія сердца и сосудовъ и затруднительность кровообращенія начинаютъ оказываться между 40 и 50 годами; въ это же время кровь въ артеріяхъ протекаетъ тише, уменьшается отдѣленіе теплоты и начинаетъ замедляться дыханіе; пульсъ у старика бьетъ тихо и медленно, самъ онъ дѣлается зябкимъ и съ трудомъ разогрѣваетъ руки и ноги.

§ 139. Но такъ-какъ кровообращеніе, кромѣ движенія сердца и сосудовъ, зависитъ и отъ произвольнаго сокращенія и растяженія мышцъ, между которыми пролегаютъ сосуды: то мы по сей причинѣ, до извѣстной степени, посредствомъ произвольнаго движенія мышцъ, можемъ поддерживать кровообращеніе походкою, скорою и медленною, ѣздою въ экипажѣ, верхомъ, плаваніемъ, треніемъ тѣла и пр. Посему старикъ *не долженъ слишкомъ предаваться лѣни и бездѣйствію; онъ долженъ соблюдать умѣренное движеніе*, но не до усталости, ежедневно ходить или ѣздить на открытомъ воздухѣ, заниматься легкою работою въ саду, въ огородѣ, поутру при восходѣ солнца, днемъ предъ обѣдомъ: это движеніе у него возбуждаетъ аппетитъ, дѣятельность желудка, оживитъ кровообращеніе, дыханіе, развитіе внутренней теплоты, испарину кожи, и разныя другія отдѣленія и всасываніе. Старикъ не долженъ предаваться движенію скоро послѣ ѣды, но спустя часъ, когда уже началось пищевареніе; онъ можетъ его ускорить и облегчить, расхаживая по комнатѣ. Старикъ, привыкшій спать послѣ обѣда, можетъ это дѣлать и теперь, если только послѣ сна онъ не чувствуетъ въ тѣлѣ своемъ тягости, лѣни, онѣмѣнія, круженія головы или обморока; въ послѣднемъ случаѣ онъ непремѣнно долженъ отказаться отъ послѣобѣденнаго сна и замѣнить его движеніемъ.

### 4. Отдѣленія и испражненія.

§ 140. Отдѣленія и испражненія для старика необходимѣе, чѣмъ пища и питье, потому-что они выводятъ изъ тѣ-

ла матеріалъ, сдѣлавшійся негоднымъ для дальнѣйшаго употребленія и, слѣдственно, въ тѣлѣ старика, и безъ того уже расположенномъ къ порчѣ и разложенію частей, задержаніе испражнительныхъ соковъ можетъ быть очень вредно, а именно: они производятъ ревматизмъ, поносъ, подагру, каменную и водяную болѣзнь, катарръ легкихъ, мочеваго пузыря. Такое задержаніе испражнительныхъ влагъ очень понятно, если вспомнимъ, что у пожилыхъ людей слизистая перепонка легкихъ, кишекъ, почки и мочевой пузырь замѣняютъ испарину увядшей, сухой, шероховатой кожи; если вообразимъ, что, по причинѣ уменьшенія испарины въ кожѣ зимою, отдѣленія легочной мокроты и мочи почти удвоиваются въ количествѣ. Сохраненіе равновѣсія въ отдѣленіяхъ у старика есть чрезвычайно важно для сбереженія его здоровья, потому-что усиленное одно какое-либо отдѣленіе для замѣненія другаго, прекратившагося, можетъ легко перейти въ дѣйствительную болѣзнь. Такъ усиленное отдѣленіе мокроты въ легкихъ, по причинѣ остановленной коженной испарины, можетъ перейти въ упорный кашель и чахотку тѣмъ скорѣе, чѣмъ труднѣе будетъ возстановить во всей цѣлости испарину въ кожѣ. Посему испарину кожи у старика нужно поддержать во всей силѣ, содержа поверхность тѣла въ теплотѣ, нося на голомъ тѣлѣ фланелевую рубашку, такое же нижнее платье, не смотря на самое жаркое время года, и перемѣняя это фланелевое одѣяніе всякой разъ, когда оно напитается потомъ, иначе оно не выполнитъ помянутаго своего предназначенія, потому-что мокрая рубашка не всасываетъ сама болѣе пота, который по необходимости бываетъ поглощаемъ опять всасывающими сосудами и относится въ сферу кровообращенія.

Второе, самое дѣйствительное средство для поддержанія испарины у стариковъ, суть сухія и мокрыя растиранія ихъ поверхности тѣла щетками, суконками или, просто, руками. Эти тренія нужно производить ежедневно въ опредѣленные часы и въ значительномъ разстояніи отъ обѣда, дабы не помѣшать пищеваренію, довольно сильно, продолжительно ($\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ часа) и попеременно по всему тѣлу: они ускоряютъ кровообращеніе, привлекаютъ соки къ наружной по-

верхности тѣла и возвышаютъ температуру кожи, дѣлаютъ послѣднюю мягкою, очищаютъ ее отъ шелухи, затворяющей кожепныя отверзтія (пòры), возбуждаютъ дѣйствіе испаряющихъ сосудовъ и чрезъ то умножаютъ испарину, сообщаютъ клѣтчатой плевѣ сотрясательное движеніе, а мышцамъ опредѣленную степень силы и крѣпости, слѣдствіемъ чего бываетъ чувство благосостоянія и внутренняго довольства. Кромѣ того, тренія и тѣмъ полезны для стариковъ, что они отчасти замѣняютъ движеніе, до котораго пожилые люди вообще неохотники. Мокрыя растиранія съ выгодою замѣняютъ омыванія и ванны; послѣдпія, равно какъ и бани, вообще невыгодны для стариковъ, у которыхъ они производятъ крутой переворотъ, слишкомъ опасный для ихъ ветхаго тѣла. Старикъ можетъ принимать теплую ванну и париться въ легкомъ духу бани, и то изрѣдка и не долго, иначе онъ подвергнется значительному разслабленію тѣла.

§ 141. Одѣяніе *для старика есть очень важное обстоятельство. Одежда его должна быть очень теплая*, легкая, не связывающая ни движеній мышцъ, ни дѣйствій органовъ — суконная, шелковая, бумажная, мѣховая, смотря по времени года. Старикъ долженъ быть очень остороженъ при перемѣнѣ зимней одежды на лѣтнее и обратно, и во всякомъ случаѣ лучше первую носить долѣе весною и ранѣе надѣвать осенью, чѣмъ поступать противнымъ образомъ, если не хочетъ заболѣть простудою, ревматизмомъ, поносомъ и пр.

Особенно важно для пожилыхъ людей надлежащее покрытіе головы и ногъ. Старикъ лысый, привыкшій съ давнихъ лѣтъ носить парикъ, не долженъ оставлять его употребленія ни подъ какимъ видомъ, но чистить или чесать почаще его нижнюю поверхность, прилежащую къ головѣ, по утру и ввечеру вытирать до-суха свою лысину и слегка руками потирать всю голову; ложась ночью спать, вмѣсто парика, онъ надѣваетъ на голову теплый бумажный или шелковый колпакъ. Пожилой человѣкъ, сохранившій свои волосы, ежедневно долженъ ихъ чесать гребнемъ, но никогда не помадить: помада для него предосудительна и вредна. Шляпа старика, изъ чего бы она ни была сдѣлана, должна быть просторная и легкая, не жать и не слишкомъ

грѣть голову, къ которой и безъ того у старика устремляется кровь въ излишествѣ. Старикъ, не смотря на свою лысину, привыкшій быть съ открытою головою, всегда будетъ доволенъ своею привычкою, которая его предохранитъ отъ боли и круженія головы, такъ частыхъ въ этомъ возрастѣ.

Во всякое время года старикъ долженъ держать ноги тепло и сухо, нося на нихъ постоянно шерстяные носки, замѣняемые сухими послѣ всякой продолжительной прогулки, во время которой ноги вспотѣли: эта предосторожность для него тѣмъ необходимѣе, если подошвы и пальцы его ногъ подвержены вонючему и привычному поту. По временамъ старикъ долженъ обмывать свои ноги теплою водою и натирать ихъ спиртомъ. Зимою онъ долженъ носить теплые, мѣховые сапоги съ толстыми, непромокающими подошвами, и съ суконными, войлочными или изъ пробковаго дерева постилками внутри сапоговъ. Самая обувь должна быть просторная, покойная, не жать и не наминать безпокойныхъ и больныхъ мозолей.

Старикъ долженъ содержать чистоту въ тѣлѣ и въ комнатѣ и опрятность въ одѣяніи; чрезъ всякіе два дни брить бороду, ежедневно мыть руки, лице, шею и затылокъ, содержать въ опрятности носъ, особенно при употребленіи нюхательнаго табаку.

§ 142. Старики очень подвержены разнымъ поносамъ, которые ихъ сильно ослабляютъ; и потому они должны быть осторожны при употребленіи всего того, что можетъ раздражить ихъ желудокъ и кишки — худой, сырой, неразжеванной пищи, незрѣлыхъ плодовъ, употребляемыхъ въ излишествѣ послѣ обѣда, невыбродившагося вина, пива, фруктоваго квасу и проч.

Еще болѣе старики подвержены запору на-низъ, который хотя и не столько для нихъ опасенъ, какъ поносъ, но, продолжаясь два-три дня, причиняетъ колику и тяжесть въ животѣ, боль въ поясницѣ, въ головѣ, нездоровье, раздражительность во всемъ тѣлѣ, и такое накопленіе кала въ видѣ сухихъ комковъ, что его нельзя испражнить безъ помощи и искусства. Этихъ запоровъ можно избѣжать, садясь

своевременно на стульчакъ и производя на немъ извѣстныя усилія, ставя мягчительные клистиры, къ которымъ однако не нужно часто прибѣгать, иначе они ослабятъ прямую кишку, которая легко привыкаетъ къ ихъ употребленію. — Старикъ отнюдь не долженъ долго задерживать мочи, накопившейся въ ея пузырѣ, который отъ того можетъ онѣмѣть и быть не въ состояніи испражнить мочу безъ помощи и искусства, или же онъ сдѣлается очень раздражительнымъ, его шейка воспалится и задержитъ испражненіе мочи, съ опасностью жизни для старика.

Отдѣленіе дѣтороднаго сѣмени, какъ отправленіе ненужное и вредное, а въ отношеніи къ его назначенію — безполезное, въ старости лѣтъ, прекращается, чѣмъ натура явно указываетъ, что пожилые люди должны отказаться отъ любовныхъ наслажденій, которыя сильнѣе всего изнуряютъ и обезсиливаютъ тѣло и сокращаютъ періодъ жизни старика; это легко изъясняется тѣмъ, что *мы сказали прежде о важности дѣтороднаго сѣмени*. Старики вообще не чувствуютъ любовнаго вожделѣнія, а если у нихъ и зараждается что-то подобное, то не отъ дѣйствительной потребности тѣла, но какъ обманчивое произведеніе безпокойнаго, необузданнаго воображенія, остатка прежней безпутной жизни. Насильственное, искусственное возбужденіе дѣтородной похоти (о чемъ мы здѣсь, изъ уваженія къ нашимъ читателямъ, не можемъ говорить) производитъ такое потрясеніе въ дряхломъ тѣлѣ, что многіе старики умерли во время приношенія своихъ жертвъ Венерѣ; однако гораздо чаще удовлетвореніе похоти въ преклонныхъ лѣтахъ производитъ не излечимое дрожаніе тѣла, слѣпоту, потерю памяти и разсудка. Столько же гибельно дѣйствуетъ на стариковъ постыдная привычка рукоблудія, которая клеймитъ позоромъ ихъ остатокъ жизни и умерщвляетъ ихъ старческимъ истощеніемъ тѣла.

### 5. Чувства и умственныя способности.

§ 143. Все то, что мы сказали о сбереженіи чувствъ вообще, разумѣется и о сохраненіи ихъ у стариковъ. Вообще

говорятъ, что чувства у пожилыхъ людей притуплены, истомлены: это утвержденіе во многомъ отношеніи несправедливо. Осязаніе у стариковъ дѣйствительно почти не существуетъ, что̀ зависитъ отъ измѣненія кожи на концахъ перстовъ, загрубѣлой и сморчившейся; но другія чувства и у стариковъ такъ же бываютъ дѣятельны: обоняніе у нихъ, когда они его не заглушили нюхательнымъ табакомъ, бываютъ очень тонко. Чувства зрѣнія и слуха у пожилыхъ людей бываютъ часто весьма раздражительны и располагаютъ ихъ чрезъ то ко многимъ болѣзнямъ, къ слабости зрѣнія и слѣпотѣ, трудному слуху и глухотѣ. Извѣстно, что старики любятъ тишину, не терпятъ шуму, колокольнаго звона, стрѣльбы и проч., что въ разговорахъ они не любятъ, когда многіе говорятъ разомъ, потому-что это мѣшаетъ ихъ вѣрности слуха, прерываетъ нить разговора и утомляетъ ихъ слухъ, напрягая вниманіе; старики не любятъ также быстрой и скорой рѣчи, потому-что они не слышатъ половины словъ, затрудняются отвѣтомъ, и дѣлаются оттого грустными и безпокойными.

§ 144. Для сохраненія слабаго, такъ сказать, истомленнаго слуха, старики должны избѣгать всякаго громкаго, смѣшаннаго, глухаго и продолжительнаго звука и шума, каковъ бываетъ въ многолюдномъ собраніи, въ театрахъ, на рынкахъ; и слушать дружескіе разговоры, при которыхъ нужно чаще предоставлять имъ случаи говорить самимъ, нежели слушать, потому-что рѣчь не такъ ихъ утомляетъ, какъ слухъ; по этой же, вѣроятно, причинѣ старики бываютъ и болтливые, особенно о своихъ прежнихъ лѣтахъ и дѣйствіяхъ. Всякаго старика говорящаго не только нужно слушать со вниманіемъ, но и показывать видъ занимательности во всемъ томъ, что собственно до него касается. Старикъ долженъ избѣгать сквознаго вѣтра, особенно когда у него открыта лысая голова, и можетъ быть еще притомъ мокрая отъ пота; жить вдали отъ городскаго шума, отъ многолюдныхъ улицъ, отъ шумныхъ мастерскихъ, фабрикъ, кузницъ, слесарной, столярной и проч.; не посѣщать театровъ, въ коихъ яркое освѣщеніе, пестрота нарядовъ и декорацій, отдаленные разсказы актеровъ, смѣсь музыки и пѣнія, дѣйству-

ютъ вредно на зрѣніе и слухъ пожилаго человѣка, который оттого чувствуетъ шумъ и звонъ въ ушахъ, головную боль и проч.; не спать съ закрытымъ ртомъ; потому-что быстрое движеніе воздуха, во время его храпливаго дыханія во снѣ изсушаетъ и раздражаетъ внутреннее отверзтіе уха, находящееся во рту; въ наружномъ отверзтіи уха носить шарикъ изъ смолянаго каната, волосъ, бараньей шерсти: этотъ шарикъ, не мѣшая теченію звуковъ, защищаетъ ухо отъ вѣтра, а слуховой проходъ содержитъ въ теплотѣ и влажности; почаще осматривать и очищать слуховой проходъ отъ засохшей ушной сѣры, которая часто у стариковъ причиняетъ трудный слухъ и даже глухоту.

Для сохраненія зрѣнія, старикъ не долженъ часто и долго читать, особенно книги мелкой печати, ночью и при свѣчахъ, избѣгать яркаго солнечнаго свѣта, не смотрѣть на блестящіе предметы, защищать глаза отъ пыли, отъ остраго и холоднаго воздуха, въ жилую свою комнату впускать слабый свѣтъ, глаза мыть свѣжею водою, съ нѣсколькими каплями спирта, при чтеніи употреблять приличные очки, и то изрѣдка и въ крайности.

§ 145. Такъ-какъ тѣло и духъ старика находятся въ относительномъ бездѣйствіи, то сонъ, какъ необходимая потребность для успокоенія утомленныхъ душевныхъ и тѣлесныхъ дѣйствій, у него вообще бываетъ краткій и слабый; старики спятъ мало и чутко; но и этотъ сонъ тогда только дѣйствуетъ благотворно на старика, когда послѣдній предается ему умѣренно, при необходимости, а не валяется долго въ постели; иначе сонъ ослабляетъ тѣлесныя силы и притупляетъ умственныя способности старика, производитъ приливы крови къ головѣ, завалы внутренностей. Для старика достаточно спать 5-6 часовъ времени, и притомъ ночнаго; продолжительныя бдѣнія за полночь для него очень изнурительны, иногда производятъ вредное напряженіе органовъ чувствъ и умственныхъ способностей, особенно если эти бдѣнія будутъ вынуждены крѣпкимъ кофіемъ, виномъ, спиртомъ; въ послѣднемъ случаѣ эти бдѣнія причиняютъ старику волненіе, лихорадку, жаръ, жажду и могутъ имѣть самыя пагубныя слѣдствія.

§ 146. Старики вообще жалуются на слабость своего здоровья, и безпрестанно заняты разысканіемъ средствъ для предотвращенія разныхъ болѣзней и для продолженія жизни; это очень понятно: мы всегда бываемъ тѣмъ бережливѣе, скупѣе и осторожнѣе, чѣмъ менѣе у насъ остается хлѣба, денегъ, здоровья; но то странно, что старикъ, такъ мудрый, когда онъ даетъ другимъ совѣты, благоразумный въ исполненіи возложенныхъ на него обязанностей, такъ осторожный и опытный въ своихъ поступкахъ и дѣйствіяхъ въ общественномъ и семейномъ отношеніи, — что этотъ же старикъ бываетъ такъ неблагоразуменъ, слѣпо довѣрчивъ, легкомысленъ, даже смѣшонъ во всемъ томъ, что касается до его здоровья и предотвращенія болѣзней, до употребленія разныхъ лекарствъ, которыя ему похваляютъ знакомые, знахари, шарлатаны. Старикъ слушаетъ съ особеннымъ вниманіемъ и жадностію, когда ему разсказываютъ о мѣрахъ сохраненія его здоровья, вѣритъ всему охотно невѣроятному, и при первомъ случаѣ готовъ испытать надъ собою самое невѣрное и опасное средство; фигляры и шарлатаны знаютъ эту нравственную слабость стариковъ, особенно старухъ, и обыкновенно ихъ избираютъ цѣлью своихъ гнусныхъ продѣлокъ. Мы почитаемъ здѣсь нашею важнѣйшею обязанностію предостеречь стариковъ отъ этихъ бичей ихъ здоровья, отъ страсти безпрестанно лечиться, испытывать надъ собою всѣ лекарства, которыя имъ выхваляютъ родственники, сосѣди, пріятели и странствующіе лекаря — въ видѣ порошковъ, пилюль, шариковъ, капель, элексировъ долговременной жизни, крѣпительныхъ сироповъ и проч. Мы искренно желаемъ увѣрить стариковъ, что для нихъ существуютъ предхранительныя правила, но не лекарства отъ болѣзней, что всѣ мнимыя предохранительныя, разрѣшающія, чистительныя, укрѣпляющія средства не только не избавляютъ старика отъ болѣзней, противъ которыхъ онъ ихъ употребляетъ, но еще причиняютъ ему недуги, которымъ, можетъ быть, онъ никогда бы не подвергался безъ этой несчастной предосторожности, безъ своей слѣпой довѣрчивости къ средствамъ, отвергаемымъ истиннымъ врачемъ. Мы желаемъ увѣрить всякаго

старика, что средства, употребляемыя имъ для предотвращенія мнимыхъ будущихъ болѣзней, причиняютъ ему настоящія дѣйствительныя, ослабляя, раздражая его желудокъ, который, будучи ими разстроенъ, въ свою очередь, начинаетъ вредно дѣйствовать на прочее тѣло; отчего происходитъ новая искусственная болѣзнь, которая, соединясь со старою, находящеюся, быть можетъ, у старика, приводятъ его дружно и преждевременно ко гробу. Эта легковѣрность стариковъ, относительно ихъ здоровья, по нашему мнѣнію, основывается на слабости человѣческаго разсудка, на непроницаемости, таинственности его тѣла, на непрочности нашихъ опытныхъ свѣдѣній и на привязанности нашей къ жизни, которую мы тѣмъ болѣе любимъ, чѣмъ слабѣе, непрочнѣе становится связь, соединяющая наше бытіе съ здѣшнимъ міромъ.

Для стариковъ представляетъ медицина не много предохранительныхъ *лекарствъ*, но и эти *лекарства благоразумный* и совѣстливый *врачъ употребляетъ рѣдко* и всегда съ осторожностію, иначе дряхлое тѣло старика также непримѣтно и скоро изнемогаетъ отъ лекарства, какъ и отъ болѣзни. Такъ-какъ старость уже сама по себѣ есть болѣзнь, и сообщаетъ свою особенность всякому недугу, то, при леченіи больнаго старика, всегда нужно употреблять способъ выжидательный, наблюдать надъ дѣйствіемъ въ болѣзни старческой натуры и помнить святое правило: «не вреди, ежели помочь не можешь.»

Кровопусканіе, особенно общее изъ вены, для стариковъ вредно, кромѣ тѣхъ случаевъ, когда пожилой человѣкъ бываетъ пораженъ кровавымъ пострѣломъ. Старики вообще бѣдны кровью, которая у нихъ выработывается трудно и несовершенно; гораздо полезнѣе для старика мѣстное кровопусканіе піявицами и кровососными (рожками) банками; но и сіе нужно производить по совѣту врача. Посему пожилые люди справедливо опасаются кровопусканій; за-то они очень часто употребляютъ рвотныя и слабительныя, для испражненія предполагаемаго ими у себя накопленія желчи, слизи, оставшейся несвареною пищи; но и въ семъ случаѣ старики часто ошибаются къ собственному вреду: въ ста-

рости печень отдѣляетъ мало желчи, слизь накопляется гораздо рѣже, чѣмъ въ молодыхъ лѣтахъ, по скудости вообще соковъ и по слабости отдѣлительныхъ органовъ, а кишечныя испражненія бываютъ плотнѣе, и потому слабительныя, мягчащіе клистиры, легкія мочегонныя средства для старика достаточны; но рвотное ему можетъ причинить острѣлъ, или изнурительный поносъ, тѣмъ скорѣе, что, для произведенія рвоты у стариковъ, нужно употреблять рвотныя въ большихъ пріемахъ. Дѣйствіе слабительныхъ тѣмъ обманчивѣе, что сначала они, повидимому, приносятъ явную пользу, развеселяютъ старика, возбуждаютъ у него аппетитъ; но это ихъ благотворное дѣйствіе скоро проходитъ, послѣ чего болѣзненное чувство высказывается яснѣе и принуждаетъ старика чаще прибѣгать къ слабительнымъ и увеличивать ихъ пріемъ; отъ частаго употребленія слабительныхъ, въ кишкахъ утверждается постоянное раздраженіе, которое измѣняетъ вещественно (органически) ихъ составъ, и производитъ множество припадковъ — колику, пученіе живота, поносы, рвоту, отрыжку и проч.

§ 147. Умственныя способности у старика достигаютъ высшей степени развитія: опытность, мудрость, многоразличныя свѣдѣнія дѣлаютъ его образцемъ добродѣтели, источникомъ знаній, подвижною, такъ сказать библіотекою, возбуждаютъ въ немъ живѣйшее участіе къ юношамъ и желаніе имъ быть полезнымъ въ умственномъ, нравственномъ и физическомъ отношеніи. Веселый и бодрый старикъ не раскаявающійся въ прошедшемъ, довольный настоящимъ и, спокойный въ будущемъ, достоинъ всякаго почтенія и любви. Свѣжее и бодрое тѣло старика означаетъ, что жизнь его протекла мирно, тихо и добродѣтельно въ гражданскомъ и семейномъ быту; бывъ благотворителемъ всѣхъ его окружавшихъ и образцемъ добродѣтели, онъ наслаждается плодами собственныхъ трудовъ въ кругу семейства, которое его любитъ, почитаетъ и заботится о его выгодахъ, спокойствіи и пользѣ. Такой старикъ сохраняетъ въ цѣлости всѣ свои умственныя способности: умъ его дѣятеленъ, характеръ мужественный, память твердая и богатая прекрасными воспоминаніями.

Но такіе старики, къ сожалѣнію, встрѣчаются рѣдко; гораздо чаще старость дѣлаетъ человѣка эгоистомъ, угрюмымъ, безпокойнымъ, жестокимъ, безчувственнымъ. Недовольный настоящимъ, страшась въ будущемъ, такой старикъ сожалѣетъ о прошедшемъ, которое онъ безпрестанно хвалитъ; онъ недовѣрчивъ, малодушенъ, забывчивъ или и совсѣмъ безпамятенъ, неспособенъ къ умственнымъ занятіямъ, къ любви, состраданію, великодушію и вообще ни къ какимъ благороднымъ и высокимъ чувствованіямъ; живетъ для одного себя, чувствуетъ только собственную боль и боится одной смерти, о которой мысль онъ старается удалять отъ себя; рабъ страстей и привычекъ, онъ повинуется имъ безусловно; жизнь его есть прозябеніе и изнемогаетъ подъ тяжестію однихъ физическихъ законовъ.

Старикъ, притупивъ отъ времени чувствительность, истощивъ раздражительность, при негибкости, жесткости, загрубѣлости своего тѣла, уже неспособенъ къ сильнымъ *потрясеніямъ души, къ сильнымъ страстямъ, обуревающимъ юношу*; изъ всего *юношескаго огня страстей*, ему достаются въ удѣлъ немногія искры подъ видомъ склонности, расположенія. За-то низкія, угнѣтающія страсти, какъ предатели, часто гнѣздятся въ душѣ старика — гнѣвъ, зависть, скупость, злоба, мстительность, ненависть, эгоизмъ, и какъ змѣи гложутъ его сердце. Гнѣвъ иногда вспыхиваетъ въ старикѣ, какъ подземный огонь въ потухшемъ волканѣ, производитъ упорное трясеніе тѣла, или поражаетъ его, какъ молнія, кровавымъ пострѣломъ, наипаче при полнотѣ желудка. Другія низкія страсти также часто появляются у стариковъ во всемъ отвратительномъ видѣ. Есть старики, совершенно равнодушные ко всему тому, что не касается ихъ лично, къ несчастію и смерти ближнихъ, родственниковъ, дѣтей, недовѣрчивые, скрытные даже между своими приближенными, ежедневно занимающіеся только счетомъ и пересматриваніемъ своего золота, питающіе злобу и ненависть къ врагамъ своимъ до конца жизни, закоренѣлые картежники, у которыхъ несчастная страсть поглотила всѣ другія прекрасныя чувства супруга, отца, дѣда; которые, согнувшись клюкою, въ вертепъ разврата несутъ послѣднее достояніе дѣтей своихъ!

Къ счастію семействъ и къ чести человѣчества, такіе нравственные уроды, при нынѣшней образованности, встрѣчаются рѣдко. Сколько мы видимъ стариковъ, сильно трогающихся воспоминаніемъ о потери ихъ женъ, дѣтей, насчастіемъ постороннихъ людей, слѣпо довѣряющихъ всякому, ихъ окружающему, благородно и великодушно употребляющихъ свое состояніе! Конечно, старикъ физически, неспособенъ къ тѣмъ высокимъ, сильнымъ и благороднымъ порывамъ чувствительности, великодушія, самоотверженія, которые мы видимъ въ юношахъ: эти порывы скоро бы совсѣмъ разстроили дряхлое тѣло старика, но за-то и замѣчаемые нравственные недостатки у старика, часто суть слѣдствія физической непрочности его тѣла. Такъ эгоизмъ, такъ часто замѣчаемый у стариковъ, иногда происходитъ оттого, что къ нимъ другіе не довольно внимательны, не столько заботливы объ нихъ и предупредительны, сколько того требуетъ ихъ старость. Зная, что старикъ неспособенъ раздѣлять наши удовольствія, мы часто и не думаемъ доставить ему радость, которая соотвѣтствовала бы его склонностямъ и лѣтамъ. Скупость старика часто есть слѣдствіе трудовъ, которыхъ ему стоило пріобрѣтеніе его нынѣшняго состоянія, увѣренности, что, въ случаѣ потери его богатства, онъ уже не можетъ пріобрѣсть новаго, — сознанія, что его потребности умножаются съ увеличивающеюся слабостію его тѣла, между-тѣмъ-какъ смерть давно уже похитила тѣхъ, которые заслужили его любовь и дружбу и могли бы его избавить отъ нужды и всякихъ лишеній.

Изъ всѣхъ умственныхъ способностей, у старика память сохраняетъ долѣе свою силу и дѣятельность; но и ея кругъ дѣйствія ограничивается, стѣсняется болѣе и болѣе. Попечительная природа не хочетъ утомлять и обременять голову старика воспоминаніями о прошедшемъ, незанимательными или тягостными для его старости; ея предусмотрительность въ этомъ случаѣ простирается еще далѣе: она оставляетъ въ памяти старика происшествія изъ его дѣтства и юности, о которыхъ воспоминаніе теперь такъ для него занимательно и пріятно разнообразитъ его однообразную жизнь. Старикъ, забывая сегодня то, что онъ дѣлалъ вчера, и не помня

того, о чемъ ему сейчасъ говорили, разскажетъ однако со всею подробностію шалости своего дѣтства, свои успѣхи въ учебномъ заведеніи, свое вступленіе въ свѣтъ, первую свою любовь, прапорщичьи походы, мечтательные планы и проч. Какъ удивительна предусмотрительность природы, которая, мечтательными воспоминаніями о прошедшемъ, лелѣетъ того, для кого настоящее не имѣетъ ничего занимательнаго, а грустная будущность покрыта мракомъ! и какъ достоинъ жалости старикъ, который не можетъ насладиться этимъ благодѣяніемъ природы, для котораго прошедшее есть источникъ горестныхъ воспоминаній и раскаянія, который не можетъ исправить проступковъ своей юности, съ горестію отвращаетъ свой взоръ отъ прошедшаго и терзается настоящимъ! Для такого несчастнаго остается одно утѣшеніе — надежда, что его примѣръ послужитъ предохранительнымъ урокомъ для другихъ, убѣдительнымъ наставленіемъ для юношей. Сознавъ въ самихъ себѣ слабости человѣческія, *мы, не смотря на положеніе наше въ свѣтѣ, должны* быть внимательны къ *несчастливцу*, разсказывающему намъ повѣсть своихъ слабостей и заблужденій, воспоминаніе о которыхъ, каждаго изъ юношей, въ свое время, можетъ остановить на краю пропасти и возвратить въ лоно добродѣтели, чести, семейства и отечества.

Конецъ второй и послѣдней части «Сохраненія Здоровья.»

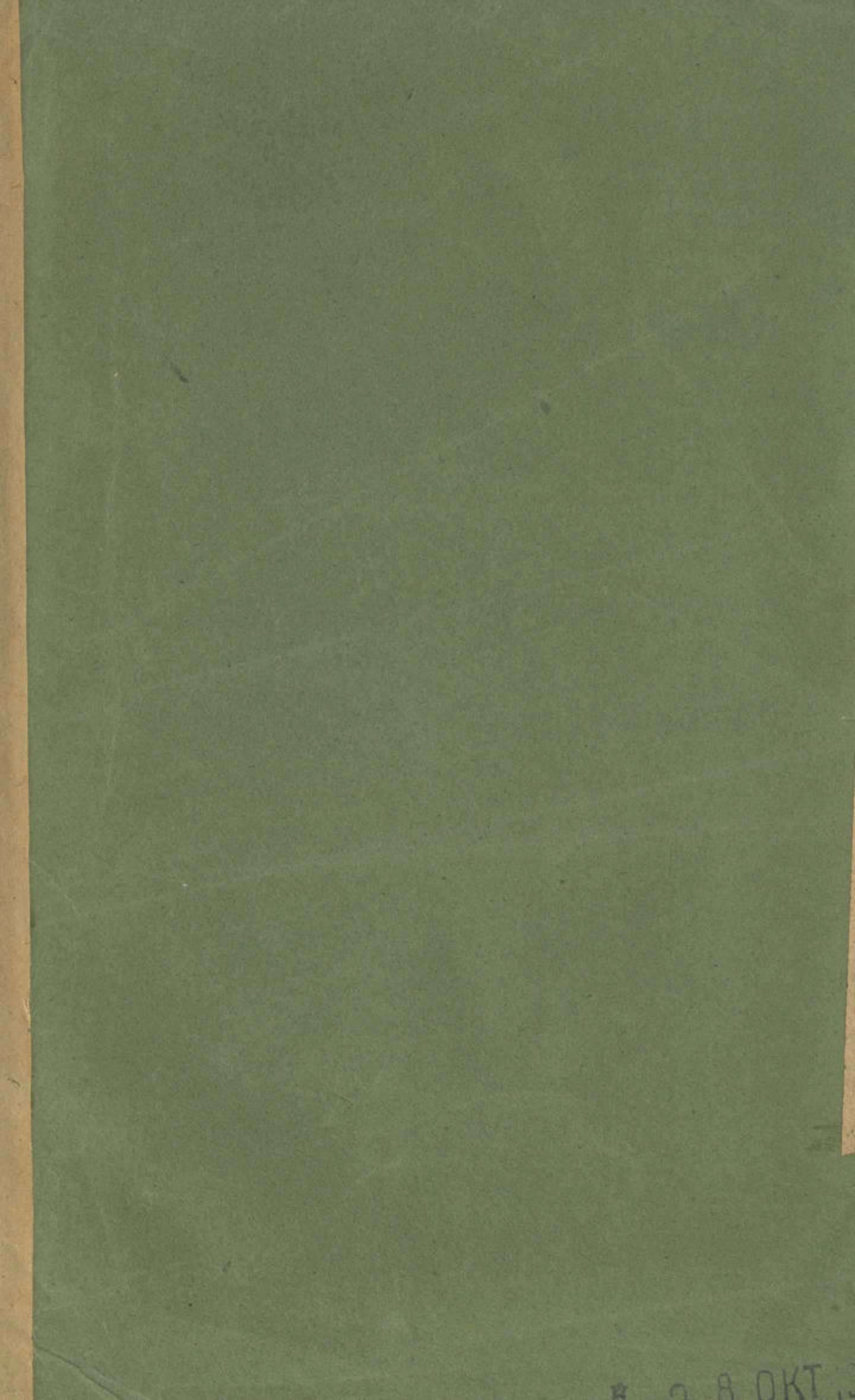
# ОГЛАВЛЕНІЕ ПЕРВОЙ ЧАСТИ.

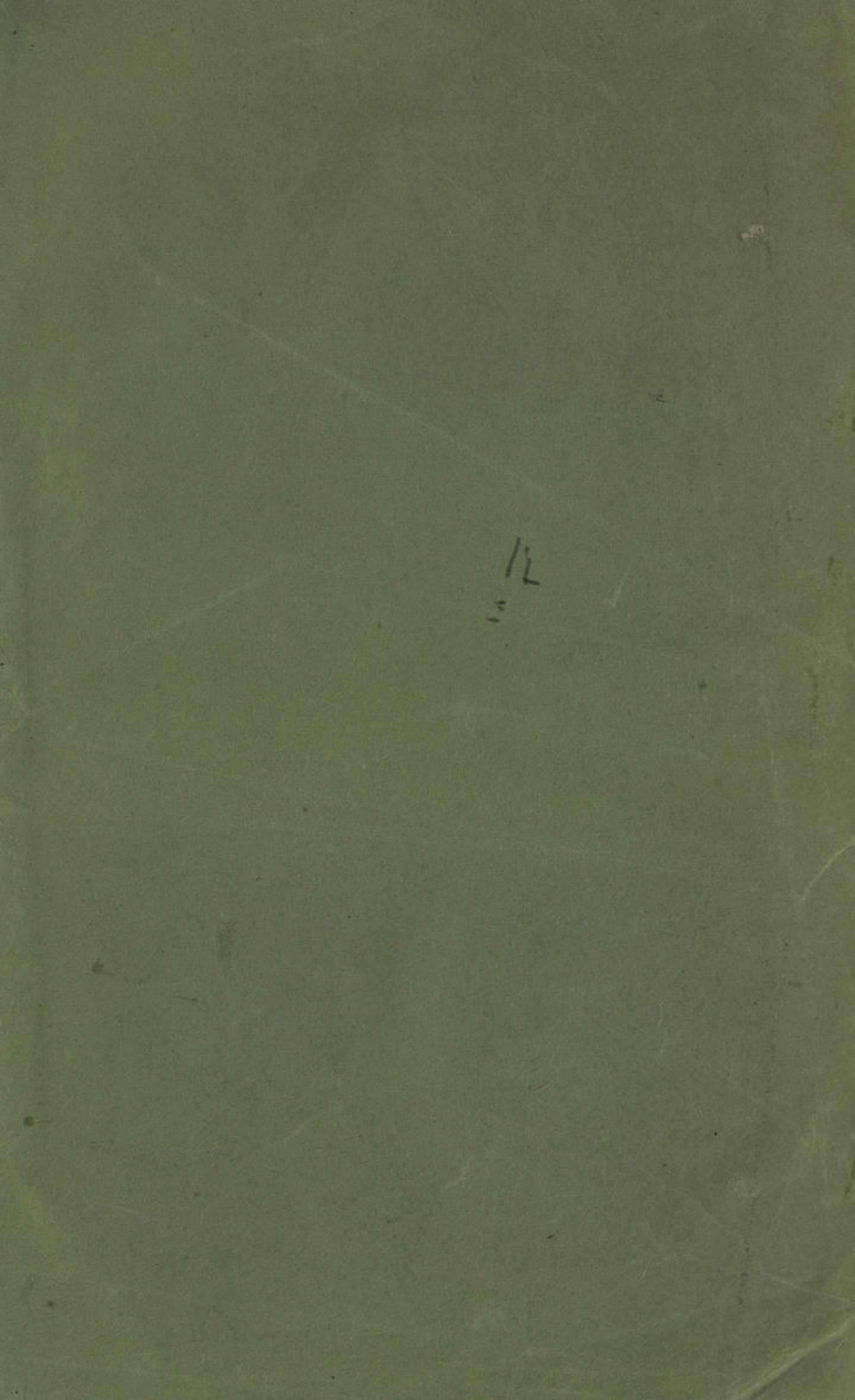
Стран.

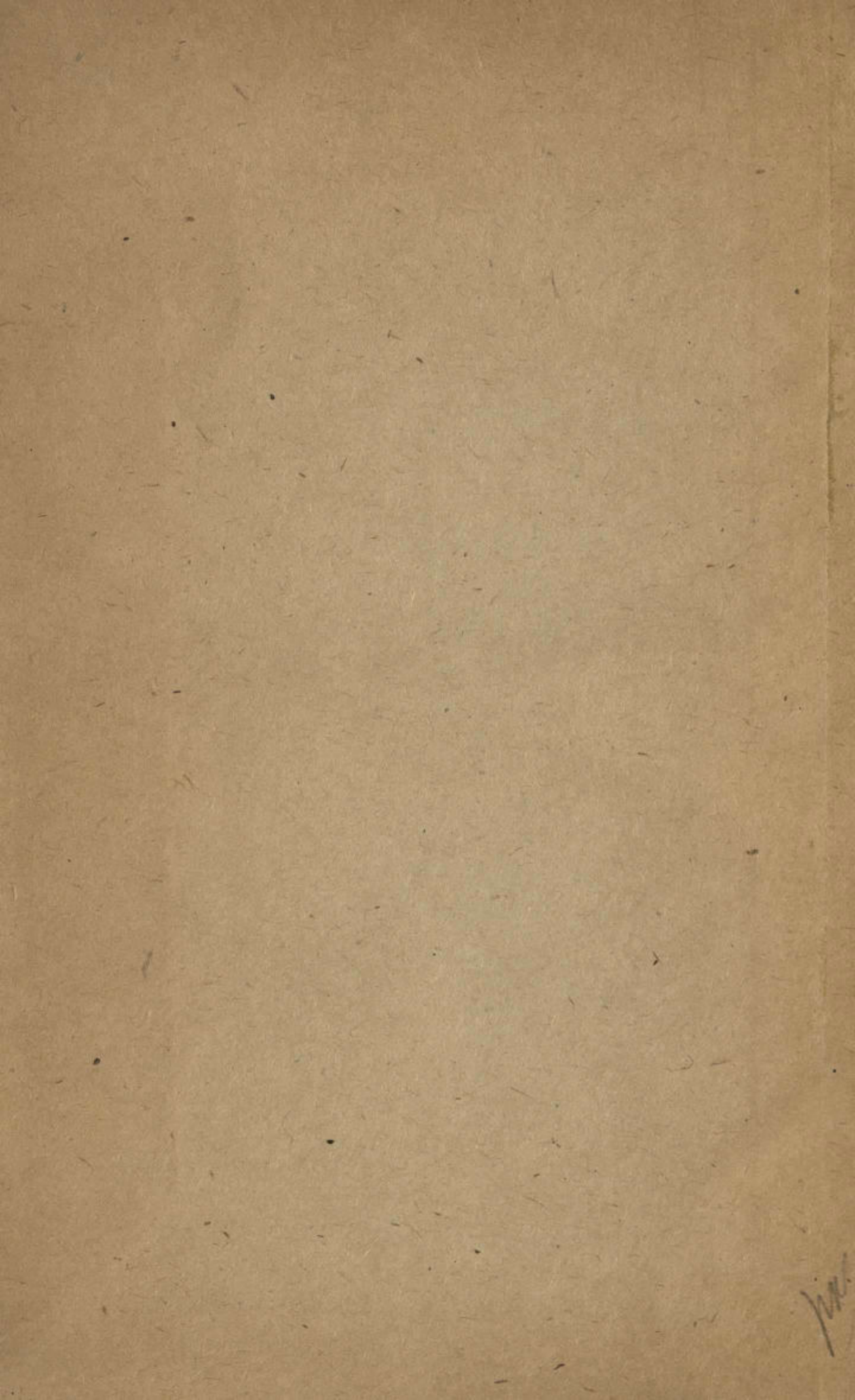
Стран.

# ОГЛАВЛЕНІЕ ВТОРОЙ ЧАСТИ.

---


8 OKT





2024382260